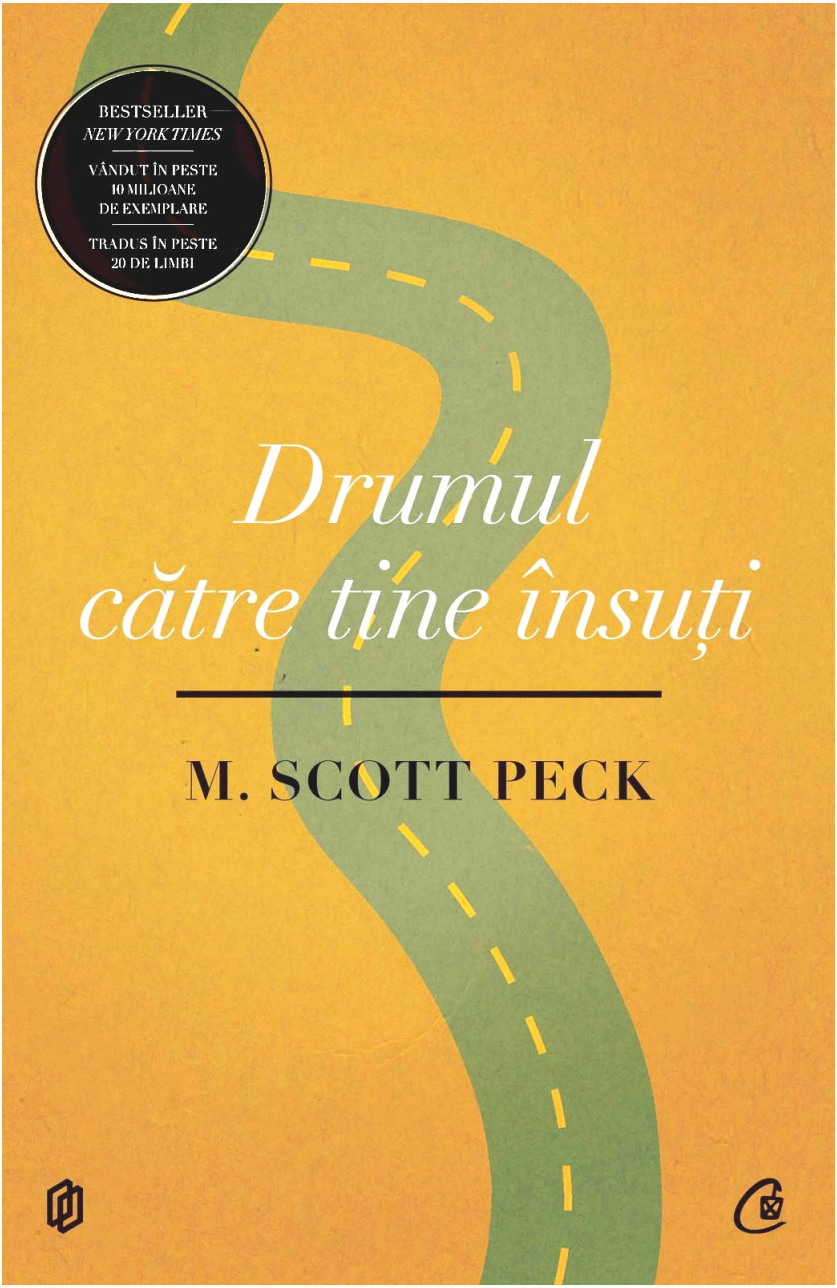
BESTSELLER
NEW YORK TIMES
VÂNDUT ÎN PESTE
10 MILIOANE
DE EXEMPLARE
TRADUS ÎN PESTE
20 DE LIMBI
Drumul
către tine însuți
M. SCOTT PECK

M. Scott Peck este psihiatru şi autor al mai multor cărţi de mare succes în Statele Unite. Şi-a făcut studiile la Harvard şi şi-a luat titlul de doctor în medicină la Case Western Rezerve. A avut mai multe funcţii administrative în guvernul american, apoi a devenit director medical al Clinicii de psihiatrie de la New Milford Hospital. Practică psihiatria şi la cabinetul său particular din New Milford, Connecticut.

Drumul către tine însuţi este o carte devenită deja clasică şi s-a vândut în peste 6 milioane de exemplare. Este primul volum dintr-o trilogie ce mai cuprinde *Further Along the Road Less Traveled* şi *The Road Less Traveled and Beyond. În* ultimul timp, M. Scott Peck şi-a dedicat cea mai mare parte a timpului şi a resurselor financiare dezvoltării Foundation for Community Encouragement (Fundaţia pentru încurajarea comunităţii), o organizaţie nonprofit la a cărei înfiinţare el şi soţia sa Lily au contribuit în 1984.

Dr. M. SCOTT PECK

Drumul către tine însuţi

O nouă psihologie a iubirii, a valorilor tradiţionale şi a creşterii spirituale

Traducere de LUCIAN POPESCU
BUCUREŞTI, 2001

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
Peck, Scott M.

Drumul către tine însuţi / M. Scott Peck; trad.: Lucian Popescu Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2001
288 p.; 20 cm (Cărţi cheie; 30)
Tit. orig. (eng): The Road Less Traveled. A New Psychology of Love, Tradiţional Values and Spiritual Growth
ISBN 973 – 8120 – 77 – 2
I. Popescu, Lucian (trad.) 159.923.2
Coperta colecţiei de DANIEL ŢUŢUNEL
Dr. M. Scott Peck *THE ROAD LESS TRAVELED*
1984 by dr. Scott Peck Published by Bantam Books
Curtea Veche Publishing, 2001
ISBN 973 – 8120 – 77 – 2

Părinţilor mei, Elizabeth şi David, a căror disciplină şi iubire mi-au deschis ochii pentru a vedea graţia

Introducere la ediţia aniversară a 25-a

Mâine, un străin va spune cu vorbe meşteşugite exact ceea ce noi am gândit şi am simţit tot timpul.
Ralph Waldo Emerson, „Self-Reliance”.

În scrisorile primite de la cititori, reacţia cea mai frecventă la *Drumul către tine însuţi* a fost aceea de recunoştinţă pentru curajul meu – nu de a spune ceva nou, ci de a fi scris despre acel gen de lucruri pe care ei le-au gândit şi le-au simţit tot timpul, dar s-au temut să vorbească despre ele.

Nu sunt prea lămurit în ceea ce priveşte chestiunea „curajului”. O anume „inconştienţă congenitală” ar putea fi un termen mult mai potrivit. O pacientă de-a mea, în primele zile după apariţia cărţii, s-a întâmplat să se afle la

o petrecere, unde a auzit o conversaţie între mama mea şi o femeie mai în vârstă. Referindu-se la carte, cealaltă femeie a spus: „Fără îndoială că trebuie să fii foarte mândră de fiul tău, Scotty”. La care mama a răspuns cumva caustic: „Mândră? Nu, nu chiar. N-are nimic de-a face cu mine. Este mintea lui, înţelegi? Este un dar”. Cred că mama greşea spunând că ea n-are nimic de-a face cu aceasta. Dar cred că avea dreptate în ce priveşte faptul că scrierea *Drumului...* a fost rezultatul unui dar – la mai multe niveluri.

Parte din acest dar provine dintr-o perioadă mai îndepărtată. Lily, soţia mea, şi cu mine ne împrieteniserăm cu un tânăr, Tom, care frecventase în adolescenţă aceeaşi tabără de vară ca şi mine. În timpul acelor veri, mă jucasem cu fraţii lui mai mari, aşa că mama lui mă cunoscuse pe când eram copil, într-o noapte, cu câţiva ani înainte ca *Drumul...* să fi fost publicată, Tom a venit să ia cina cu noi. La acea vreme, locuia cu mama lui şi cu o seară înainte îi spusese: „Mamă, mâine seară mă duc să iau cina cu Scott Peck, îţi aminteşti de el?”

„O, da”, a răspuns ea. „Era un băieţaş care aducea mereu în discuţie lucruri despre care oamenii n-ar trebui să vorbească”.

Aşa că, vedeţi, o parte din darul meu provine dintr-o perioadă mai îndepărtată. Şi veţi putea de asemenea înţelege că eram cumva un „străin” faţă de cultura dominantă din vremea tinereţii mele.

Deoarece eram un autor necunoscut, *Drumul...* a fost publicată fără zarvă. Succesul comercial uluitor a fost un fenomen gradual. N-a apărut pe listele naţionale de best-selleruri decât la cinci ani după publicarea ediţiei din 1978 – fapt pentru care sunt foarte recunoscător. Dacă ar fi devenit un succes peste noapte, mă îndoiesc că aş fi fost suficient de matur ca să mă pot descurca cu faima venită pe neaşteptate. În orice caz, a fost un succes „leneş” şi

ceea ce în comerţ se numeşte „din gură-n gură”. Încet la început, ideile ei s-au răspândit din gură-n gură pe mai multe căi. Una dintre ele a fost organizaţia Alcoolicii Anonimi (AA). Într-adevăr, prima scrisoare pe care am primit-o începea astfel: „Dragă doctore Peck, probabil că sunteţi alcoolic!” Celui ce o scrisese îi era dificil să-şi imagineze că putusem să scriu o astfel de carte fără să fi fost un vechi membru al AA, înjosit cândva de alcoolism.

Dacă *Drumul...* ar fi fost publicată cu 20 de ani mai înainte, mă îndoiesc că ar fi avut cel mai mic succes. Organizaţia Alcoolicii Anonimi nu s-a dezvoltat până pe la mijlocul anilor ’50 (nu pentru că majoritatea cititorilor erau alcoolici). Chiar mai important, acelaşi lucru era adevărat şi în ce priveşte practica psihoterapiei. Ca rezultat, în 1978, când a fost publicată *Drumul...* exista un mare număr de bărbaţi şi femei, sofisticaţi din punct de vedere psihologic şi spiritual, care începuseră să se gândească profund la „tot felul de lucruri despre care oamenii n-ar trebui să vorbească” şi care aproape aşteptau ca cineva să spună aceste lucruri cu voce tare.

Aşa a crescut popularitatea *Drumului...* ca un bulgăre de zăpadă. Spre sfârşitul turneului meu de conferinţe, i-am spus publicului: „Nu sunteţi reprezentativi pentru o secţiune medie a Americii. Totuşi, există lucruri surprinzătoare pe care le aveţi în comun. Unul este numărul remarcabil al acelora dintre voi care au urmat vreodată în viaţa lor – sau încă mai urmează – o psihoterapie semnificativă, fie în cadrul Programului «12 paşi», fie cu terapeuţi tradiţionali, cu pregătire academică. Mă îndoiesc că veţi avea senzaţia că vă violez intimitatea când vă voi cere tuturor care aţi avut parte sau urmaţi acum o astfel de terapie să ridicaţi mâinile”.

95% din public a ridicat mâinile. „Acum priviţi împrejur”, le-am spus.

„Acest lucru are implicaţii majore”, am continuat.

„Una dintre ele este aceea că sunteţi un grup de oameni care a început să depăşească cultura tradiţională”. Prin depăşirea culturii tradiţionale înţeleg, printre altele, faptul că ei sunt oameni care au început să se gândească „la acele lucru despre care oamenii nu ar trebui să vorbească”. Iar ei vor fi de acord cu mine când detaliez ceea ce înţeleg prin „depăşirea culturii tradiţionale” şi extraordinara semnificaţie a acestui fenomen.

Câţiva m-au numit „profet”. Pot accepta un astfel de titlu aparent grandios doar pentru că mulţi au arătat că un profet nu este cel ce vede viitorul, ci acela care poate citi semnele vremurilor. *Drumul...* a fost un succes în primul rând pentru că a fost o carte a timpului ei şi publicul a făcut din ea un succes.

Acum 25 de ani, când a apărut *Drumul...* fantezia mea naivă a fost aceea că va avea cronici în ziare pe tot cuprinsul ţării, în realitate, mulţumită graţiei, am primit o singură cronică... dar ce cronică! în bună măsură, pentru succesul acestei cărţi îi sunt dator ziaristei Phyllis Theroux. Phyllie, o autoare foarte bună în domeniul ei, era cronicar de cărţi la acea vreme şi s-a „întâmplat” să descopere un exemplar promoţional într-un teanc de cărţi din biroul editorului de la *Washington Post.* După ce a trecut cu privirea peste cuprinsul cărţii, a luat-o cu ea, reîntorcându-se peste două zile, pentru a „cere” să-i fie permis să-i facă o recenzie. Deşi şovăitor, editorul a fost de acord, după ce Phyllie i-a declarat, după cum a spus ea: „vreau să alcătuiesc în mod deliberat o recenzie care să facă din carte un best-seller” – şi aşa a şi făcut. La o săptămână după recenzia ei, *Drumul...* s-a aflat pe lista de best-selleruri din Washington D.C., cu ani înainte ca ea să ajungă pe vreo listă naţională. A fost însă suficient pentru ca volumul să se lanseze.

Îi sunt recunoscător lui Phyllis şi din alt motiv. Atunci când popularitatea cărţii a crescut, ea a vrut să se asigure

că îmi voi păstra picioarele pe pământ şi nasul la un unghi potrivit şi mi-a spus: „Nu e cartea ta, să ştii”.

Am înţeles imediat ce a vrut să spună. În niciun fel, niciunul dintre noi doi nu a vrut să spună că *Drumul...* a fost cuvântul lui Dumnezeu sau un material „transmis”. Eu am scris-o şi există mai multe locuri în carte unde aş vrea să fi găsit cuvinte sau propoziţii mai potrivite. Nu este perfectă şi eu sunt singurul responsabil pentru punctele ei slabe. Totuşi, poate pentru că aveam nevoie, în ciuda punctelor ei slabe, nu am nicio îndoială că atunci când am scris cartea în solitudinea micului meu birou înghesuit, am primit ajutor. Nu pot să explic acest ajutor, dar experienţa lui este unică. Un astfel de ajutor reprezintă ultimul subiectul al cărţii însăşi.

Ideile din această carte provin, în cea mai mare parte, din munca mea de zi cu zi de clinician, cu pacienţi care se zbat să evite sau să câştige niveluri din ce în ce mai înalte de maturitate. Prin urmare, cartea conţine fragmente din multe cazuri reale. Confidenţialitatea este esenţială în practica psihiatrică, aşa că, în toate descrierile de cazuri, numele şi alte particularităţi au fost schimbate pentru a păstra anonimatul pacienţilor mei, fără însă a distorsiona realitatea esenţială a experienţelor parcurse împreună.

S-ar putea să existe totuşi unele distorsiuni în prezentarea cazurilor, datorate nevoii de concizie. Rareori psihoterapia este un proces de scurtă durată, dar pentru că am fost nevoit să mă concentrez asupra trăsăturilor esenţiale ale cazului, cititorul ar putea rămâne cu impresia că procesul este asemeni unei piese dramatice şi că este limpede. Dramatismul există într-adevăr, iar limpezimea poate fi dobândită în cele din urmă. Trebuie însă ţinut minte că, în folosul accesibilităţii, povestirea lungilor perioade de confuzie şi frustrare, inerente aproape oricărei terapii, au fost omise din descrierile de caz.

Aş dori de asemenea să-mi cer scuze pentru că mă voi referi la Dumnezeu în imaginea Lui tradiţională masculină, dar am făcut acest lucru în folosul simplităţii expunerii şi nu dintr-o concepţie rigidă cu privire la gen.

Ca psihiatru, simt că este important să menţionez, încă de la început, două presupoziţii care stau la baza acestei cărţi. Prima este aceea că nu fac nicio distincţie între minte şi spirit şi, prin urmare, nicio distincţie între procesul creşterii spirituale şi cel al dezvoltării mintale. Ele sunt unul şi acelaşi lucru.

Cealaltă presupoziţie este că acest proces reprezintă o sarcină complexă, abruptă şi care durează toată viaţa. Psihoterapia, dacă prin ea înţelegem oferirea unui sprijin substanţial în procesul de creştere mintală şi spirituală, nu este o procedură rapidă sau simplă. Eu nu aparţin nici unei şcoli de psihiatrie anume; nu sunt un simplu adept al lui Freud, Jung sau Adler, al behaviorismului sau al teoriei gestaltiste. Nu cred că există răspunsuri unice şi uşoare. Cred că formele concise de psihoterapie pot fi de ajutor şi nu trebuie defăimate, dar ajutorul pe care îl dau ele este inevitabil superficial.

Călătoria creşterii spirituale este lungă. Aş vrea să le mulţumesc acelor pacienţi ai mei care mi-au oferit privilegiul să-i însoţesc bună parte din drumul lor, care a fost şi al meu; multe din cele prezentate aici reprezintă ceea ce am învăţat împreună. Aş vrea de asemenea să mulţumesc multora dintre profesorii şi colegii mei. În primul rând, printre ei se află soţia mea Lily. Mi-a dăruit atât de mult, încât abia se poate deosebi înţelepciunea mea de a ei ca soţie, părinte, psihoterapeut şi om.

1
Disciplina

Probleme şi dureri

Viaţa e dificilă.

Acesta este un mare adevăr, unul dintre cele mai mari adevăruri.[1] Este un mare adevăr, pentru că, odată ce ne dăm seama de el, îl transcendem. Odată ce ştim cu adevărat că viaţa e dificilă – odată ce cu adevărat am înţeles şi am acceptat acest fapt – viaţa nu mai e dificilă. Pentru că odată acceptat, faptul că viaţa e dificilă nu mai contează.

Multă lume nu vede pe de-a-ntregul adevărul faptului că viaţa e dificilă. În schimb, oamenii se plâng mai mult sau mai puţin zgomotos sau subtil de enormitatea problemelor lor, a greutăţilor şi dificultăţilor lor, de parcă viaţa ar fi în general uşoară sau *ar trebui* să fie uşoară. Ei îşi exprimă zgomotos sau subtil convingerea că dificultăţile lor reprezintă un tip unic de năpastă, care n-ar trebui să existe şi că ele au căzut anume pe capul lor, al familiei lor, al tribului, clasei, naţiunii, rasei lor sau chiar al speciei şi nu pe al altora. Cunosc bine acest fel de a te văita, pentru că şi eu i-am plătit tributul.

Viaţa înseamnă o serie de probleme. Vrem să suspinăm din cauza lor sau vrem să le rezolvăm? Vrem să-i învăţăm şi pe copiii noştri să le rezolve?

Disciplina reprezintă setul fundamental de instrumente cerut pentru a soluţiona problema vieţii. Fără disciplină nu putem soluţiona nimic. Printr-o disciplină parţială putem rezolva doar unele probleme. Cu o disciplină totală putem soluţiona toate problemele.

Viaţa este dificilă pentru că procesul de a te confrunta cu probleme şi de a le soluţiona este unul dureros. Problemele, în funcţie de natura lor, deşteaptă în

---

1 Primul dintre „Cele Patru Nobile Adevăruri" pe care le-a predat Buddha este „Viaţa este suferinţă."

noi frustrare, mâhnire, tristeţe, singurătate, vină, regret, mânie, frică, anxietate, chin sau disperare. Acestea sunt sentimente inconfortabile, deseori foarte inconfortabile, deseori la fel de dureroase ca o durere fizică, egalând uneori cele mai rele dureri fizice. Într-adevăr, acest lucru se întâmplă *din cauza* durerii pe care o simţim atunci când evenimentele sau conflictele pe care le trăim se transformă în probleme. Şi pentru că viaţa posedă o serie nesfârşită de probleme, ea este totdeauna dificilă şi plină de durere – ca şi de bucurie, de altfel.

Totuşi, abia în acest întreg proces de confruntare cu problemele şi de soluţionare a lor viaţa îşi găseşte sensul. Problemele sunt tăietura ce face distincţia între succes şi eşec. Ele ne provoacă curajul şi înţelepciunea; într-adevăr, problemele sunt cele ce creează curajul şi înţelepciunea. Din cauza problemelor pe care le avem, creştem din punct de vedere mintal şi spiritual. Când dorim să încurajăm dezvoltarea spiritului uman, noi provocăm şi încurajăm capacitatea umană de a soluţiona probleme, exact aşa cum în mod deliberat le dăm copiilor la şcoală probleme de rezolvat. Prin durerea pe care o suferim rezolvând şi confruntându-ne cu probleme – învăţăm. Aşa cum spunea Benjamin Franklin: „Lucrurile care dor instruiesc”. Din acest motiv, oamenii înţelepţi învaţă să nu se teamă de probleme, ci să le spună bun venit şi astfel să spună bun venit durerii aduse de probleme.

Mulţi dintre noi nu sunt atât de înţelepţi. Temându-ne de durerea implicată, aproape toţi, într-o măsură mai mare sau mai mică, încercăm să evităm problemele. Le amânăm în speranţa că vor dispărea. Le ignorăm, le uităm, pretindem că nu există. Luăm chiar medicamente care să ne ajute să le ignorăm, încercând ca prin amorţirea noastră faţă de dureri să uităm problemele care le cauzează. Mai degrabă încercăm să ocolim problemele decât să le înfruntăm. Încercăm să fugim de ele, în loc să

suferim trecând prin ele.

Această tendinţă de a evita problemele şi suferinţele inerente lor reprezintă baza oricărei boli mintale umane. Pentru că mulţi dintre noi au această tendinţă într-un grad mai mare sau mai mic, mulţi dintre noi sunt bolnavi mintal într-un grad mai mare sau mai mic, lipsiţi, adică, de o sănătate mintală completă. Unii dintre noi sunt în stare să facă ocoluri extraordinare pentru a evita problemele şi suferinţa pe care ele o cauzează şi să depăşească mult limita a ceea ce este în mod clar bine şi raţional, în încercarea de a găsi o cale mai uşoară de ieşire, construind cele mai elaborate fantezii în care să trăiască, uneori excluzând total realitatea. Sau aşa cum spune succint şi elegant Carl Jung: „Nevroza este totdeauna un substitut pentru o suferinţă legitimă.”[2]

Dar substitutul însuşi ajunge în cele din urmă mai dureros decât suferinţa legitimă pe care el ar fi trebuit să o evite. Nevroza devine ea însăşi cea mai mare problemă. Într-adevăr, mulţi vor încerca să evite această durere şi această problemă, construind nevroza etaj peste etaj. Din fericire, totuşi, unii posedă curajul de a-şi înfrunta nevrozele şi de a începe – de obicei, cu ajutorul psihoterapiei – să înveţe cum să experimenteze suferinţa legitimă. În orice caz, atunci când evităm suferinţa legitimă rezultată din confruntarea cu probleme, evităm în acelaşi timp maturizarea pe care acea problemă o solicită de la noi. Din acest motiv, în bolile mintale cronice încetăm să ne dezvoltăm, ajungem să ne blocăm. Iar fără a fi vindecat, spiritul uman începe să se micşoreze.

De aceea trebuie să inculcăm în noi şi în copiii noştri mijloacele de a dobândi sănătatea spirituală şi mintală.

---

2 *Collected Works of C. G. Jung,* Bollingen Ser., Nr. 20, ed. a 2-a, Princeton, N.J., Princeton University Press, 1973, trad. engl. R.F.C. Huli, voi. II, *Psychology and Religion: West and East, 75.*

Prin acest lucru vreau să spun că trebuie să ne învăţăm pe noi înşine şi pe copiii noştri necesitatea de a suferi şi valoarea ce provine din aceasta, necesitatea de a înfrunta în mod direct problemele şi de a experimenta suferinţa implicată aici. Am afirmat că disciplina reprezintă setul fundamental de instrumente cerut pentru a soluţiona problemele vieţii. Va deveni limpede că aceste instrumente sunt tehnici de a suferi, mijloace prin care să trăim durerea cauzată de probleme, astfel încât să le depăşim şi să le soluţionăm cu succes, învăţând şi dezvoltându-ne în cadrul acestui proces. Când ne învăţăm pe noi înşine şi pe copiii noştri disciplina, învăţăm cum să suferim şi cum să ne dezvoltăm. Ce sunt aceste instrumente, aceste tehnici de a suferi, aceste mijloace de a experimenta într-un mod constructiv durerea provenită din probleme, pe care eu le numesc disciplină? Ele sunt în număr de patru: amânarea satisfacţiei, acceptarea responsabilităţii, devoţiunea faţă de adevăr şi echilibrul. Aşa cum va deveni clar, acestea nu sunt instrumente complexe, a căror aplicare cere un antrenament extensiv. Din contră, ele sunt instrumente simple şi aproape toţi copiii devin experţi în folosirea lor până la vârsta de 10 ani. Totuşi, regi şi preşedinţi uită deseori să le folosească, iar acest lucru le aduce prăbuşirea. Problema nu rezidă în complexitatea acestor instrumente, ci în voinţa de a le folosi. Ele sunt instrumente prin care ne confruntăm cu durerea în loc de a o evita, iar dacă cineva caută să evite suferinţa legitimă, atunci va evita folosirea acestor instrumente. Prin urmare, după ce vom analiza fiecare dintre aceste instrumente, va trebui să examinăm, în următoarea secţiune, voinţa de a le utiliza, care este iubirea.

Amânarea satisfacţiei

Nu demult, o femeie de treizeci de ani, analist

financiar, mi se plângea de mai multe luni de tendinţa ei de a amâna lucrurile la slujbă. Am analizat împreună sentimentele pe care le avea faţă de patroni şi felul cum acestea se leagă de sentimentul faţă de autoritate în general şi, în particular, faţă de părinţii ei. Am examinat atitudinile ei în ce priveşte munca şi succesul şi cum se raportează ele la căsnicia ei, la identitatea ei sexuală, la dorinţa ei de a-şi concura soţul şi la sentimentele ei de teamă în ceea ce priveşte această competiţie. Totuşi, în ciuda tuturor acestor măsuri şi a migălosului demers psihanalitic, ea a continuat să amâne lucrurile la fel ca întotdeauna, în cele din urmă, într-o zi, am îndrăznit să privim evidenţa în faţă. „Îţi plac prăjiturile?”, am întrebat-o. Ea mi-a răspuns că da. „Care parte a prăjiturii îţi place mai mult?”, am continuat, „blatul sau glazura?” „Oh, glazura” a răspuns ea entuziast. „Şi cum mănânci o prăjitură?” am chestionat-o, simţindu-mă cel mai stupid psihiatru care a existat vreodată. „Mănânc glazura mai întâi, bineînţeles”, mi-a răspuns. De la felul cum obişnuia să mănânce prăjiturile am trecut la examinarea felului în care obişnuia să muncească şi, aşa cum era de aşteptat, am descoperit că în fiecare zi îşi dedica prima oră de la serviciu părţii celei mai aducătoare de satisfacţii a muncii ei, iar în cele şase ore rămase se învârtea în jurul restului de sarcini neplăcute. I-am sugerat că, dacă se va forţa să îndeplinească partea neplăcută a muncii în prima oră, va fi liberă apoi să se bucure de celelalte şase. I-am spus că mie mi se pare că o oră neplăcută urmată de şase ore plăcute era o situaţie preferabilă aceleia în care o oră plăcută este urmată de şase neplăcute. Ea a fost de acord şi, fiind o persoană cu o voinţă puternică, nu şi-a mai amânat treburile.

A amâna satisfacţia este un proces de programare a durerii şi a plăcerii în viaţă, astfel încât plăcerea să sporească prin întâlnirea şi trăirea mai întâi a durerii şi

astfel prin depăşirea ei. Este singura cale decentă de a trăi.

Acest instrument sau proces de programare este învăţat de majoritatea copiilor destul de devreme în viaţă, uneori încă de la vârsta de cinci ani. De exemplu, când un copil de cinci ani joacă un joc cu un prieten, îi va sugera prietenului lui să facă prima mutare, pentru ca el să se poată bucura de propria-i mutare mai târziu. La vârsta de şase ani, copilul ar putea începe să mănânce întâi blatul prăjiturii şi apoi glazura. Pe toată durata şcolii elementare această capacitate timpurie de a amâna satisfacţia este exersată zilnic, în special prin rezolvarea temelor pentru acasă. Pe la vârsta de 12 ani, unii copii sunt capabili să se aşeze la masa de lucru fără vreun îndemn părintesc şi să-şi termine temele pentru acasă înainte de a se uita la televizor. Spre vârsta de 15, 16 ani ne aşteptăm ca un adolescent să aibă un astfel de comportament şi să-l considere normal.

Pentru profesori este totuşi clar că un număr substanţial de adolescenţi sunt departe de a atinge această normă. În timp ce mulţi au o capacitate bine dezvoltată de a amâna satisfacţia, unii adolescenţi de 15 sau 16 ani par a nu fi dezvoltat deloc o astfel de capacitate; într-adevăr, ea pare că lipseşte cu totul la unii. Aceştia sunt elevii cu probleme. În ciuda inteligenţei lor medii sau peste medie, notele lor sunt mici pentru că pur şi simplu nu muncesc. Ei sar peste un curs sau altul sau peste toată şcoala din cauza unui capriciu de moment. Sunt impulsivi, iar impulsivitatea se răspândeşte în viaţa lor socială. Se iau frecvent la bătaie, încep să aibă de-a face cu drogurile şi să aibă necazuri cu poliţia. Motoul lor este: „Distrează-te acum şi plăteşte mai târziu”. Aşa intră în scenă psihologii şi psihoterapeuţii. Dar de cele mai multe ori e prea târziu. Aceşti adolescenţi sunt iritaţi de orice încercare de a interveni în stilul lor de viaţă impulsiv şi chiar atunci când

iritarea poate fi depăşită prin căldura sufletească, prietenia şi atitudinea de a nu-i judeca pe care le arată psihoterapeutul, impulsivitatea lor este deseori atât de gravă, încât îi face să nu poată participa în vreun fel semnificativ la procesul de psihoterapie. Ei lipsesc de la şedinţe. Evită orice chestiune importantă şi dureroasă. Astfel că, de obicei, încercarea de a interveni eşuează, iar aceşti copii ajung să părăsească şcoala doar pentru a urma tiparul eşecului, care îi conduce frecvent spre mariaje dezastruoase, accidente, spitale psihiatrice sau închisori.

De ce se întâmplă toate acestea? De ce majoritatea dezvoltă o capacitate de a amâna satisfacţia, în timp ce o minoritate substanţială eşuează, deseori ireversibil, în a-şi dezvolta această capacitate? Răspunsul nu este, din punct de vedere ştiinţific, cunoscut în întregime. Rolul factorilor genetici nu este clar. Variabilele nu pot fi suficient controlate pentru a aduce dovezi ştiinţifice. Dar multe semne indică în mod clar că părinţii sunt un factor determinant.

Păcatele tatălui

Aceste lucruri nu se întâmplă pentru că în casele copiilor care nu au dobândit o autodisciplină lipseşte disciplina impusă de părinţi. Deseori, aceşti copii sunt pedepsiţi frecvent şi sever de-a lungul întregii lor copilării – pălmuiţi, loviţi, izbiţi cu pumnul, bătuţi şi biciuiţi de către părinţii lor chiar şi pentru infracţiuni minore. Dar disciplina aceasta este fără sens. Pentru că este o disciplină nedisciplinată.

Un motiv pentru care ea nu are sens este acela că părinţii înşişi nu sunt disciplinaţi şi servesc astfel ca model de indisciplină pentru copiii lor. Ei sunt părinţi de tipul: „fă cum spun eu, nu cum fac eu”. De multe ori, ei apar beţi în faţa copiilor lor. Se ceartă violent în faţa copiilor, fără

înfrânare, demnitate sau raţionalitate. Pot fi neîngrijiţi. Fac promisiuni pe care nu şi le ţin. Propriile lor vieţi sunt frecvent şi în mod evident tulburate şi în neorânduială, iar încercările de a ordona vieţile copiilor lor le par acestora din urmă fără prea mult sens. Dacă tatăl o bate pe mamă în mod regulat, ce sens mai are pentru un băiat faptul că mama sa îl bate, pentru că el, la rândul lui, şi-a bătut sora? Are vreun sens pentru el când i se spune că trebuie să înveţe să-şi controleze pornirile? Pentru că atunci când suntem foarte tineri nu avem avantajul de a face comparaţii, părinţii apar ca figuri zeieşti în ochii noştri de copii. Când părinţii fac lucrurile într-un anumit fel, pentru copii acesta este felul în care ele trebuie făcute. Atunci când copilul îşi vede zilnic părinţii comportându-se disciplinat, sobru, cu demnitate şi având capacitatea de a-şi ordona propriile lor vieţi, el va ajunge să simtă până în străfundurile fiinţei sale că acesta este felul adevărat de a trăi. În cazul în care copilul îşi vede în fiecare zi părinţii trăind fără sobrietate sau fără disciplină autoimpusă, el va simţi până în străfundurile fiinţei lui că acesta este adevăratul mod de a trăi.

Totuşi, un lucru chiar mai important decât modelul părinţilor este dragostea. Chiar şi în cele mai haotice şi dezordonate familii iubirea sinceră este prezentă uneori şi din astfel de familii pot ieşi copii cu o disciplină autoimpusă. Şi nu de puţine ori există părinţi cu profesii respectabile – doctori, avocaţi, femei din lumea bună şi filantropi – care-şi duc viaţa într-o ordine şi bună cuviinţă strictă, dar cărora le lipseşte dragostea şi care îşi trimit copiii într-o lume care este tot atât de indisciplinată, distructivă şi dezorganizată ca pentru orice copil provenit dintr-o familie împovărată şi haotică.

Iubirea este, în ultimă instanţă, totul. Misterul iubirii va fi examinat în mai multe părţi din această lucrare. Totuşi, de dragul coerenţei, ar putea fi de folos în acest

punct să fac o scurtă, dar şi limitată menţiune asupra ei şi asupra legăturilor pe care le are cu disciplina.

Când iubim ceva, acel ceva este valoros pentru noi. Iar când ceva este valoros pentru noi, petrecem mult timp împreună, timp în care ne bucurăm şi în care avem grijă de acel ceva. Observaţi un adolescent îndrăgostit de maşina lui şi luaţi aminte la timpul pe care-l petrece admirând-o, lustruind-o, reparând-o, reglând-o. Sau fiţi atent cum se comportă o persoană în vârstă cu iubita sa grădină de trandafiri şi la timpul pe care îl petrece îngrijind-o şi studiind-o. Aşa e şi atunci când ne iubim copiii; petrecem mult timp admirându-i şi având grijă de ei. Le dăm din timpul nostru.

Disciplina bună cere timp. Când nu avem timp de dat copiilor noştri sau nu avem timp pe care să fim dispuşi să-l dăm, nu putem nici măcar să-i observăm îndeajuns de atent pentru a vedea cum îşi exprimă, în mod subtil, nevoia de disciplina pe care le-am putea-o acorda. Dacă nevoia lor de disciplină este atât de vizibilă încât să ajungă la ştirea noastră, se prea poate să ignorăm în continuare această nevoie fundamentală a lor, pentru că e mai uşor să-i lăsăm să-şi vadă singuri de drum – „Nu mai am energie să mă ocup de ei astăzi”. Sau, în cele din urmă, dacă suntem îndemnaţi la acţiune de obrăzniciile lor şi de iritarea noastră, deseori vom impune disciplina cu brutalitate, cu mânie în loc de chibzuinţă, fără a examina problemele sau fără a avea măcar răgazul de a ne gândi ce formă de disciplină este mai potrivită în acea situaţie.

Părinţii care-şi dedică timpul copiilor chiar când acest lucru nu este cerut de obrăzniciile lor îşi vor da seama că ei au o subtilă nevoie de disciplină, la care vor răspunde cu îndemnuri, mustrări blânde, organizându-le timpul sau lăudându-i, toate acestea administrate cu atenţie şi grijă. Vor observa cum îşi mănâncă prăjitura, felul cum învaţă, când spun minciuni subtile, când fug de

problemele pe care le au în loc de a da piept cu ele. îşi vor face timp să realizeze aceste mici corecţii şi ajustări, ascultând ce spune copilul, răspunzându-i la întrebări, adăugând ceva aici, tăind ceva acolo, citindu-i câte ceva, povestindu-i, îmbrăţişându-l şi sărutându-l, admonestându-l puţin sau lovindu-l uşor cu palma pe spate.

Calitatea disciplinei oferite de părinţii ce-şi iubesc copilul este superioară celei oferite de părinţii neiubitori. Dar acesta este doar începutul. Făcându-şi timp să observe şi să se gândească la nevoile copilului, părinţii iubitori deseori se chinuie cumplit când trebuie să ia o decizie şi vor suferi, în adevăratul sens al cuvântului, odată cu copilul lor. Copiii nu sunt orbi la acest fapt. Ei îşi vor da seama când părinţii sunt dispuşi să sufere împreună cu ei şi, deşi s-ar putea să nu răspundă imediat cu recunoştinţă, vor învăţa să sufere. „Dacă părintele meu este dispus să sufere odată cu mine”, îşi vor spune ei, poate „atunci suferinţa nu e atât de rea, iar eu ar trebui să fiu dispus la rându-mi să sufăr”. Acesta este începutul autodisciplinei.

Timpul şi calitatea timpului pe care părinţii îl dedică copiilor le indică celor mici gradul în care sunt valoroşi pentru părinţii lor. Unii părinţi care în mod fundamental nu-şi iubesc copiii, în încercarea de a-şi acoperi această lipsă de grijă, îşi declară frecvent iubirea faţă de copiii lor, spunându-le în mod repetat şi mecanic cât sunt ei de importanţi, fără însă a le dedica timp suficient şi de calitate. Copiii nu sunt niciodată complet dezamăgiţi de aceste vorbe nesincere. În mod conştient, s-ar putea ca ei să se agaţe de ele, vrând să creadă că sunt iubiţi, dar inconştient ştiu că vorbele părinţilor nu se potrivesc cu faptele lor.

Pe de altă parte, copiii care sunt cu adevărat iubiţi, deşi în momentele de iritare ar putea simţi în mod conştient sau ar putea declara că sunt neglijaţi, în mod inconştient ştiu că sunt importanţi. Această cunoaştere

este mai valoroasă decât aurul. Pentru că atunci când copiii ştiu că sunt apreciaţi, când se simt cu adevărat apreciaţi în adâncul lor, atunci se simt importanţi.

Sentimentul de a fi apreciat – „sunt o persoană apreciată” – este esenţial pentru sănătatea mintală şi este o piatră de temelie pentru autodisciplină. Este un produs direct al iubirii părinteşti. O astfel de convingere trebuie să fie câştigată în copilărie. Este extrem de dificil să o dobândeşti atunci când eşti adult. Reciproc, când copiii au învăţat prin iubirea părinţilor lor să se simtă apreciaţi, este aproape imposibil ca vicisitudinile perioadei adulte să le distrugă spiritul.

Sentimentul de a fi apreciat este o piatră de temelie pentru autodisciplină, pentru că atunci când cineva se consideră pe sine însuşi valoros, acel cineva va avea grijă de sine însuşi în toate felurile pe care le consideră necesare. Autodisciplină înseamnă grijă de sine. De exemplu – pentru că discutăm despre procesul amânării satisfacţiei, al programării şi ordonării timpului – să examinăm chestiunea timpului. Dacă ne simţim pe noi înşine valoroşi, atunci simţim că şi timpul nostru este valoros; şi dacă simţim că timpul nostru este valoros, atunci vrem să-l folosim cum se cuvine. Femeia analist financiar care îşi amâna treburile nu punea mare preţ pe timpul ei. Dacă ar fi pus, nu şi-ar fi permis să-şi risipească cea mai mare parte din zi într-un mod atât de nefericit şi neproductiv. Faptul că în copilărie fusese „închiriată” în timpul vacanţelor unor părinţi adoptivi plătiţi; deşi părinţii ei puteau avea grijă de ea cum se cuvine, dar nu voiau, nu a rămas fără consecinţe. Ei nu o apreciau. Nu voiau să aibă grijă de ea. Aşa că a crescut simţind că nu este apreciată, că nu merită atâta atenţie din partea părinţilor încât ei să aibă grijă de ea; prin urmare, nu a mai avut grijă de ea însăşi. Nu a simţit că merită să se autodisciplineze. În ciuda faptului că era o femeie inteligentă şi competentă, îi

lipsea cea mai elementară instruire în autodisciplină, pentru că îi lipsea o evaluare realistă a propriei valori şi a valorii timpului ei. Atunci când a putut să-şi dea seama că timpul ei este valoros, a urmat în mod natural faptul că a vrut să-l organizeze, să-l protejeze şi să-l folosească la maxim.

Ca rezultat al trăirii unei iubiri şi griji părinteşti consistente de-a lungul copilăriei, astfel de copii norocoşi vor intra în perioada adultă nu doar cu un simţ intern profund al propriei valori, dar de asemenea cu un profund sentiment intern de siguranţă. Toţi copiii sunt îngroziţi de abandon şi pe bună dreptate. Frica de abandon începe în jurul vârstei de şase luni, imediat ce copilul este capabil să se perceapă pe sine ca fiind un individ separat de părinţii săi. Odată cu această percepţie de sine ca individ, îşi dă seama că este complet neajutorat, total dependent şi în întregime la mila părinţilor, în ce priveşte toate formele de întreţinere şi mijloacele de supravieţuire. Pentru copil, abandonarea de către părinţi echivalează cu moartea. Mulţi părinţi, chiar dacă sunt relativ ignoranţi sau duri, sunt în mod instinctiv sensibili la frica de a fi abandonaţi a copiilor lor şi prin urmare le vor oferi în fiecare zi de sute şi mii de ori asigurarea de care au nevoie: „Să ştii că mama şi tata n-or să te părăsească”; „Bineînţeles că mama şi tata vor veni după tine”; „Mama şi tata nu au să uite de tine”. Dacă aceste cuvinte se potrivesc cu faptele, lună după lună, an după an, până în vremea adolescenţei, copilul îşi va pierde frica de a fi abandonat şi va dobândi un sentiment profund că lumea este un loc sigur şi că există întotdeauna protecţie când are nevoie de ea. Un astfel de copil, care simte că lumea e un loc sigur, are posibilitatea de a amâna o satisfacţie sau alta, este sigur că ocazia satisfacţiei, cum ar fi căminul şi părinţii, este totdeauna acolo, valabilă când are nevoie de ea.

Dar mulţi oameni nu sunt atât de norocoşi. Un număr

substanţial de copii sunt în realitate abandonaţi de părinţii lor în timpul copilăriei prin moarte, prin dezertare, neglijenţă totală sau, ca în cazul femeii analist financiar, printr-o simplă absenţă a grijii faţă de ea. Alţii, deşi nu sunt abandonaţi în fapt, nu reuşesc să primească de la părinţi asigurarea că nu vor fi abandonaţi. Există părinţi care, de exemplu, în dorinţa lor de a întări disciplina cât se poate de repede şi de uşor, vor folosi pentru a-şi atinge acest scop ameninţarea cu abandonul într-un mod deschis sau subtil. Mesajul pe care ei li-l dau copiilor este: „Dacă nu faci exact ceea ce îţi spun, nu am să te mai iubesc şi poţi să-ţi închipui ce înseamnă asta”. Înseamnă, bineînţeles, abandon şi moarte. Aceşti părinţi îşi sacrifică iubirea în nevoia lor de a-şi controla şi domina copiii, iar răsplata este că acei copii vor fi excesiv de înspăimântaţi de viitor. Deci aceşti copii abandonaţi fie psihologic, fie în realitate intră în perioada adultă lipsiţi de sentimentul că lumea este un loc sigur şi protector. Dimpotrivă, ei percep lumea ca fiind periculoasă şi înspăimântătoare şi nu vor fi dispuşi să abandoneze vreo satisfacţie sau sentiment de securitate prezent pentru promisiunea unei satisfacţii şi a unui sentiment de securitate mai mari în viitor, deoarece viitorul le pare cu adevărat îndoielnic.

În rezumat, pentru a dezvolta la copii capacitatea de a amâna satisfacţia, este necesar ca ei să aibă modele de autodisciplină, sentimentul propriei valori şi, într-o anumită măsură, încredere în siguranţa propriei existenţe. Aceste „stăpâniri” sunt ideal dobândite prin autodisciplină şi printr-o grijă sinceră şi consistentă din partea părinţilor; ele sunt cele mai preţioase daruri cu care taţii şi mamele îi pot binecuvânta. Când aceste daruri nu le sunt oferite de către părinţi, este posibil ca ele să fie dobândite din alte surse, dar în acest caz procesul dobândirii lor constă invariabil într-o luptă dârză, deseori durând toată viaţa şi deseori fără succes.

Rezolvarea problemelor şi timpul

După ce am atins câteva dintre căile prin care iubirea părintească sau lipsa ei pot influenţa în general dezvoltarea autodisciplinei şi, în particular, capacitatea de a amâna satisfacţia, să examinăm acum câteva dintre căile mai subtile şi totuşi mult mai devastatoare prin care dificultăţile de a amâna satisfacţia afectează vieţile celor mai mulţi adulţi. Pentru că deşi majoritatea dintre noi, din fericire, dezvoltăm suficient o capacitate de a amâna satisfacţia pentru a termina un liceu sau o facultate şi a ne lansa în perioada adultă fără a face vreo escală prin închisoare, dezvoltarea noastră tinde totuşi să fie imperfectă şi incompletă, cu rezultatul că şi capacitatea noastră de a rezolva problemele vieţii va fi tot imperfectă şi incompletă.

La vârsta de 37 de ani, am învăţat cum să fac reparaţii. Înainte, aproape toate încercările mele de a face reparaţii minore la instalaţiile sanitare, de a drege jucăriile sau de a asambla piesele de mobilă după instrucţiunile hieroglifice cu care erau însoţite au sfârşit în confuzie, eşec şi frustrare. În ciuda faptului că reuşisem să fac o şcoală medicală şi să-mi întreţin familia ca funcţionar şi psihiatru cu mai mult sau mai puţin succes, mă consideram totuşi un mecanic prost. Eram convins că am o deficienţă cumva înnăscută sau că de la natură îmi lipseau anumite calităţi tainice, responsabile pentru iscusinţa de mecanic. Apoi, într-o zi, la sfârşitul celui de-al 37-lea an al meu, ieşind la plimbare într-o duminică de primăvară, am dat peste un vecin care tocmai îşi repara maşina de tuns iarbă. După ce l-am salutat, am remarcat: „O, Doamne, chiar te admir! N-am fost niciodată în stare să repar astfel de lucruri sau să fac ceva în genul ăsta”. Vecinul meu, fără niciun moment de ezitare, mi-a replicat: „Asta pentru că

nu-ţi faci timp”. Mi-am reluat plimbarea cumva descumpănit de răspunsul lui definitiv, spontan şi simplu ca al unui înţelept. „Doar nu cred că el are dreptate, nu-i aşa?”, m-am întrebat. Cumva, mi-a rămas în minte ce mi-a spus şi data următoare când s-a ivit ocazia de a face o mică reparaţie am reuşit să-mi reamintesc faptul că trebuia să-mi fac timp. Se blocase frâna de mână a automobilului unei paciente, iar ea ştia că, pentru a o elibera, trebuia intervenit sub tabloul de bord, dar nu ştia ce anume trebuie făcut. M-am lăsat în jos pe podeaua de sub locul din faţă al maşinii. Apoi mi-am făcut timp să-mi găsesc o poziţie confortabilă. Odată ce m-am simţit confortabil, mi-am făcut timp să analizez situaţia. Am analizat-o câteva minute. La început, tot ce am văzut a fost o încurcătură confuză de sârme, cabluri şi stinghii din care nu înţelegeam nimic. Dar încet, încet, fără grabă, am reuşit să-mi concentrez privirea asupra mecanismului frânei şi să-i dibuiesc configuraţia. Şi aşa a devenit clar pentru mine că exista un resort care împiedica eliberarea frânei. Am studiat pe-ndelete resortul până când mi-a devenit clar că, dacă îl apăsam de sus cu vârful degetului, el s-ar fi mişcat cu uşurinţă şi-ar fi eliberat frâna. Aşa am şi făcut. O singură mişcare, o uşoară atingere cu vârful degetului şi problema s-a rezolvat. Eram un maestru mecanic!

De fapt, nu am ştiinţa sau timpul de a dobândi această ştiinţă de a repara diferite defecţiuni mecanice, datorită faptului că am ales să-mi concentrez timpul asupra unor chestiuni fără legătură cu mecanica. Aşa că, de obicei, încă mai dau fuga la cel mai apropiat atelier de reparaţii. Dar acum ştiu că este vorba de o alegere. Am făcut această alegere şi nu sunt nici blestemat, nici nu am un defect genetic, nici nu sunt incapabil sau neputincios. Şi ştiu că eu şi oricare alt individ normal putem rezolva orice problemă dacă suntem dispuşi să ne facem timp pentru ea. Această idee este importantă, pentru că mulţi

oameni pur şi simplu nu îşi fac timp pentru a rezolva multe dintre problemele lor spirituale, sociale sau intelectuale, aşa cum nici eu nu mi-am făcut timp să rezolv probleme mecanice. Înainte de iluminarea mea în ce priveşte mecanica, mi-aş fi băgat stânjenit capul sub tabloul de bord al maşinii pacientei, aş fi smuls imediat câteva fire, fără nici cea mai vagă idee despre rolul lor şi apoi, după ce n-aş fi rezolvat nimic, m-aş fi spălat pe mâini şi aş fi declarat că „sunt depăşit”. Chiar aceasta este calea prin care multă lume abordează alte dileme ale vieţii cotidiene. Femeia analist financiar menţionată mai devreme era o mamă iubitoare şi devotată celor doi copii ai ei, dar destul de neajutorată. Era vigilentă şi îndeajuns de preocupată pentru a percepe situaţia în care copiii aveau unele probleme emoţionale sau când ceva nu funcţiona în creşterea lor. Dar atunci apuca inevitabil una din următoarele două căi de acţiune: fie făcea prima schimbare care îi venea în minte pe moment – făcându-i să mănânce mai mult la micul dejun sau trimiţându-i mai devreme la culcare, indiferent dacă o asemenea schimbare avea de-a face sau nu cu problema, fie venea la următoarea şedinţă de terapie cu mine (cu reparatorul) disperată: „Mă depăşeşte. Ce să fac?” Această femeie avea o gândire pătrunzătoare şi analitică şi, atunci când nu amâna treburile, era capabilă să soluţioneze probleme complexe la serviciu. Totuşi, atunci când era confruntată cu o problemă personală, se comporta ca şi cum ar fi fost total lipsită de inteligenţă. Problemele apăreau pe rând. Odată ce devenea conştientă de o problemă personală, se simţea atât de descumpănită, încât avea nevoie de o soluţie imediată, nefiind dispusă să-şi tolereze disconfortul atât cât să poată să analizeze problema. Soluţia la problemă reprezenta pentru ea o satisfacţie, dar nu era capabilă să amâne această satisfacţie mai mult de un minut sau două, ceea ce avea ca rezultat faptul că soluţiile

erau de obicei nepotrivite, iar familia ei într-o vânzoleală continuă. Din fericire, datorită perseverenţei în terapie, încetul cu încetul a fost capabilă să înveţe cum să se disciplineze şi să-şi găsească timpul necesar pentru a analiza problemele de familie, ca şi pentru a dezvolta soluţii eficiente şi bine chibzuite.

Nu vorbim aici despre defecte esoterice în rezolvarea de probleme, asociate doar cu oamenii care manifestă în mod clar tulburări de natură psihiatrică. Femeia analist financiar este ca oricare dintre noi. Cine dintre noi poate spune că a reuşit să-şi dedice suficient timp pentru a analiza problemele copiilor sau tensiunile din interiorul familiei? Cine dintre noi este atât de disciplinat încât să nu fi spus niciodată resemnat în faţa unei astfel de probleme: „Mă depăşeşte”?

Da fapt, în abordarea rezolvării problemelor există un defect mai primitiv şi mai distructiv decât încercarea nerăbdătoare şi nepotrivită de a găsi soluţii într-o clipă, un defect chiar mai ubicuu şi mai universal. Este speranţa că problemele se vor rezolva de la sine. Un agent de vânzări de 30 de ani, necăsătorit, care mergea la o terapie de grup într-un orăşel, a început să se întâlnească cu fosta soţie a unui alt membru al grupului, de care ea divorţase de curând şi care era bancher. Agentul de vânzări ştia că bancherul este un om permanent furios şi plin de resentimente din cauză că îl părăsise soţia. Ştia că nu era onest nici faţă de grup, nici faţă de bancher să nu îşi mărturisească relaţia cu soţia bancherului. Ştia de asemenea că e aproape inevitabil ca mai devreme sau mai târziu bancherul să afle despre relaţia lui stabilă. Ştia că singura soluţie a problemei era să mărturisească grupului relaţia sa şi să suporte mânia bancherului cu sprijinul grupului. Dar nu a făcut nimic. După trei luni, când bancherul a aflat de legătură, după cum era de aşteptat, s-a înfuriat şi s-a folosit de acest incident pentru a părăsi

grupul de terapie. Când a fost confruntat de către grup cu comportamentul său distructiv, agentul de vânzări a spus: „Ştiam că dacă aş fi vorbit despre acest lucru, s-ar fi iscat ceartă şi bănuiesc că am simţit că dacă nu fac nimic, poate că aş fi putut ieşi basma curată fără ceartă. M-am gândit că dacă voi aştepta mai multă vreme, problema va dispărea”.

Problemele nu dispar. Ele trebuie rezolvate sau altfel vor rămâne pentru totdeauna o barieră în calea creşterii şi dezvoltării spiritului.

Grupul i-a arătat în termeni clari agentului de vânzări că tendinţa de a evita rezolvarea problemei prin ignorarea ei, în speranţa că va ieşi basma curată, era de fapt marea lui problemă. Patru luni mai târziu, agentul de vânzări şi-a împlinit o fantezie, părăsindu-şi brusc slujba din domeniul vânzărilor şi începând o afacere proprie cu reparaţii de mobilă, care nu-i mai cerea să călătorească. Grupul a deplâns faptul că a riscat totul pe o carte şi l-a chestionat în privinţa înţelepciunii de a face această mutare în pragul iernii, dar agentul de vânzări i-a asigurat că se va descurca îndeajuns de bine ca să depăşească această fază a afacerii. Subiectul a fost abandonat. Apoi, la începutul lui februarie, el a anunţat că va trebui să părăsească grupul, pentru că nu mai poate plăti consultaţiile. Era falit şi trebuia să înceapă să-şi caute o altă slujbă. În cinci luni, reparase doar opt piese de mobilier. Când a fost întrebat de ce nu începuse să-şi caute mai devreme o slujbă, el a răspuns: „Ştiam de acum şase săptămâni că banii mei se duc rapid, dar nu puteam crede că o să ajung până aici. Chestiunea nu părea atât de urgentă, dar, băieţi, acum e chiar urgentă”. Bineînţeles că îşi ignorase problema. Încet, a început să se lumineze că până nu îşi rezolva problema cu ignorarea problemelor nu va putea trece de primul pas – cu toată terapia din lume.

Această înclinaţie de a ignora problemele este, încă o

dată, o simplă manifestare a indisponibilităţii de a amâna satisfacţia. A te confrunta cu problemele este, aşa cum am spus, dureros. A te confrunta de bunăvoie, din vreme, cu o problemă, înainte de a fi forţat de circumstanţe, înseamnă a lăsa la o parte ceva plăcut sau mai puţin dureros pentru ceva mai dureros, înseamnă a alege să suferi acum în speranţa unei satisfacţii viitoare mai degrabă decât să alegi să continui satisfacţia prezentă în speranţa că suferinţa viitoare nu va mai fi necesară.

Ar putea părea că agentul de vânzări care îşi ignora problemele atât de evidente era din punct de vedere emoţional imatur sau primitiv psihologic, dar încă o dată vă spun că el este ca orice om, iar imaturitatea şi primitivismul lui există în noi toţi. Un mare general, comandant de armată, ne-a spus: „Singura mare problemă în această armată, şi bănuiesc că în orice organizaţie, este că majoritatea comandanţilor vor sta uitându-se la problemele din unităţile lor, privindu-le drept în faţă, fără a face nimic, ca şi cum problemele ar dispărea dacă ei ar sta îndeajuns de mult”. Generalul nu vorbea despre oameni slabi sau anormali din punct de vedere mintal. El vorbea despre ceilalţi generali şi colonei, oameni maturi care şi-au dovedit competenţa şi care sunt formaţi în disciplină.

Părinţii sunt conducători şi, în ciuda faptului că de obicei sunt prost pregătiţi pentru aceasta, sarcina lor poate să fie până la ultima picătură la fel de complexă precum aceea de a conduce o companie sau o corporaţie. Şi la fel ca şi conducătorii în armată, majoritatea părinţilor vor percepe problemele copiilor sau pe cele ivite din relaţia cu aceştia cu luni sau ani înainte de a trece la o acţiune eficientă, dacă o vor face vreodată. „Ne-am gândit că poate o va depăşi”, spun părinţii când vin la psihiatru cu copilul ce are o problemă care durează de cinci ani. Respectând complexitatea faptului de a fi părinte, trebuie spus că deciziile părinteşti sunt dificile şi că deseori copiii

reuşesc să „depăşească” problema. Dar aproape niciodată nu strică să încercăm să-i ajutăm să o depăşească sau să privim mai atent problema. Şi deşi copiii deseori chiar o „depăşesc”, deseori nu se întâmplă aşa; şi pentru că există atâtea probleme, cu cât problemele copiilor sunt mai mult ignorate, cu atât devin din ce în ce mai mari, mai dureroase şi mai greu de soluţionat.

Responsabilitatea

Nu putem soluţiona problemele vieţii dacă nu le soluţionăm. Această afirmaţie ar putea părea o tautologie stupidă sau o afirmaţie care se demonstrează pe sine, totuşi pare dincolo de înţelegerea celei mai mari părţi a rasei umane. Acest lucru se întâmplă pentru că trebuie să acceptăm responsabilitatea pentru o problemă înainte de a o rezolva. Nu putem rezolva o problemă spunând „nu este problema mea”. Nu putem rezolva o problemă sperând că altcineva o va rezolva în locul nostru. Pot rezolva o problemă doar atunci când spun: „Aceasta este problema *mea* şi depinde de mine să o rezolv”. Dar mulţi, atât de mulţi caută să evite durerea problemelor lor, spunându-şi „Această problemă mi-a fost cauzată de alţi oameni, de circumstanţe sociale dincolo de controlul meu şi prin urmare depinde de alţi oameni sau de societate să-mi rezolve această problemă. În realitate, nu este problema mea personală”.

Oamenii merg atât de departe din punct de vedere psihologic din dorinţa de a evita asumarea responsabilităţii pentru Problemele personale, încât, deşi acest lucru este aproape totdeauna trist, uneori este aproape ridicol. Un ofiţer de carieră din armată, staţionat în Okinawa, având serioase probleme cu băutura, a fost trimis la o evaluare psihiatrică, şi, pe cât posibil, pentru a primi ajutor psihiatric. El a negat că este alcoolic sau chiar că alcoolul

ar fi fost o problemă personală pentru el, spunând: „Nu există nimic de făcut seara în Okinawa în afară de a bea”.

„Îţi place să citeşti?”, l-am întrebat. „O, da, îmi place să citesc, bineînţeles”. „Atunci de ce nu citeşti seara în loc să bei?” „E prea mult zgomot în cazarmă pentru a citi”. „Ei bine, atunci de ce nu te duci la bibliotecă?” „Biblioteca e prea departe”.

„E mai departe biblioteca decât barul unde te duci?” „Ei bine, nu citesc atât de mult. Nu sunt foarte interesat de acest lucru”.

„Îţi place să pescuieşti?”, l-am interogat eu. „Bineînţeles, îmi place mult să pescuiesc”. „De ce nu pescuieşti în loc să bei?” „Pentru că trebuie să muncesc toată ziua”. „Nu poţi să pescuieşti noaptea?” „Nu, în Okinawa nu se poate pescui noaptea”. „Ba se poate”, am spus eu. „Cunosc mai multe organizaţii care se ocupă de pescuitul de noapte, aici. Vrei să te pun în legătură cu vreuna dintre ele?”

„Ei, în realitate nu prea-mi place să pescuiesc”. „Ceea ce te-am auzit spunând”, am limpezit eu lucrurile, „este că există şi alte lucruri de făcut în Okinawa în afară de a bea, dar lucrul pe care îţi place cel mai mult să-l faci în Okinawa este să bei”.

„Da, bănuiesc că aşa e”.

„Dar băutura te face să ai necazuri, aşa că eşti faţă în faţă cu o problemă reală, nu-i aşa?”

„Această insulă blestemată oricum te determină să bei”. Am tot încercat un timp, dar ofiţerul nu era interesat câtuşi de puţin să vadă băutura ca pe o problemă personală, pe care ar fi putut-o rezolva cu sau fără ajutor, şi i-am spus comandantului lui, cu tot regretul, că nu este un om cu simţ de răspundere. A continuat să bea şi a trebuit să se despartă de serviciul său la mijlocul carierei.

O tânără soţie, de asemenea din Okinawa, şi-a tăiat uşor venele cu o lamă de ras şi a fost dusă în salonul de

urgenţe, unde am întâlnit-o. Am întrebat-o de ce a făcut acest lucru.

„Ca să mă omor, bineînţeles”.

„De ce ai vrut să te omori?”

„Fiindcă nu mai suport această insulă nenorocită. Trebuie să mă trimiteţi înapoi în Statele Unite. O să mă ucid dacă trebuie să mai stau aici”.

„De ce e atât de dureroasă viaţa în Okinawa?”, am întrebat eu.

Ea a început să plângă, văicărindu-se: „Nu am niciun prieten aici şi sunt singură tot timpul”.

„Asta e rău. Cum de n-ai putut să-ţi faci niciun prieten?”

„Pentru că locuiesc într-un cartier stupid din Okinawa şi niciunul dintre vecinii mei nu vorbeşte engleza”.

„De ce nu te duci până în cartierul american sau la Clubul soţiilor de ofiţeri, ca să-ţi faci prieteni?”

„Pentru că soţul meu ia maşina ca să meargă la serviciu”.

„Nu poţi să-l conduci tu la serviciu, din moment ce tot stai singură şi te plictiseşti toată ziua?”, am întrebat-o.

„Nu. Este o maşină la care schimbi manual vitezele şi nu ştiu cum să conduc o astfel de maşină, ci doar pe cele cu schimbător automat de viteze”.

„De ce nu înveţi cum să conduci o maşină cu schimbător manual de viteze?”

Ea s-a uitat fix la mine: „Pe aceste drumuri? Trebuie să fii nebun!”

Nevrozele şi tulburările de caracter

Mulţi oameni care vin să vadă un psihiatru suferă de ceea ce se numeşte fie o nevroză, fie o tulburare de caracter. Spus în cele mai simple cuvinte, aceste două stări

reprezintă tulburări ale responsabilităţii şi de asemenea reprezintă stiluri opuse de raportare la lume şi la problemele ei. Nevroticul îşi asumă prea multe responsabilităţi, persoanele cu tulburări de caracter nu îndeajuns de multe. Când nevroticii sunt în conflict cu lumea, presupun în mod automat că ei sunt de vină. Cele două persoane tocmai descrise aveau tulburări de caracter: sergentul simţea că pentru beţia lui era de vină oraşul Okinawa şi nu el, iar femeia de asemenea nu se vedea pe sine jucând vreun rol în propria-i izolare. O femeie nevrotică, pe de altă parte, suferind de asemenea de singurătate şi izolare în oraşul Okinawa, s-a plâns: „Mergeam cu maşina la Clubul soţiilor de ofiţeri pentru a-mi căuta prieteni, dar acolo nu mă simţeam în largul meu. M-am gândit că celelalte soţii nu mă plac. Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine. Ar trebui să fiu capabilă să-mi fac prieteni mult mai uşor. S-ar cuveni să fiu mai prietenoasă. Vreau să ştiu ce e cu mine, de sunt atât de nepopulară”. Această femeie îşi asumă întreaga responsabilitate pentru singurătatea ei, simţind că doar ea este de vină. În cursul terapiei, a descoperit că este o persoană neobişnuit de inteligentă şi de ambiţioasă şi că devenea cu uşurinţă nefericită alături de celelalte soţii de sergenţi, ca şi cu soţul ei, pentru că era considerabil mai inteligentă şi mai ambiţioasă decât ceilalţi. A putut astfel să-şi dea seama că singurătatea şi prin urmare problemele ei nu se datorau în mod necesar unei greşeli sau unui defect personal. În cele din urmă, a divorţat, a absolvit o facultate în timp ce-şi creştea copiii, a devenit redactor la o revistă şi s-a căsătorit cu un editor de succes.

Chiar şi tiparele de vorbire ale nevroticilor şi ale persoanelor cu tulburări de caracter sunt diferite. Discursul unui nevrotic se remarcă prin expresii precum: „S-ar cuveni să...”, „Ar trebui...” şi „N-ar trebui...”, indicând că imaginea de sine a individului reprezintă un

bărbat sau o femeie inferiori, care totdeauna dau greş, totdeauna fac alegeri greşite. Discursul unei persoane cu tulburare de caracter se bazează mult pe expresii precum: „Nu pot…”, „Nu aş putea…”, „E nevoie să…” şi „A fost necesar să…”, demonstrând imaginea de sine a unei fiinţe care nu are puterea de a alege, al cărei comportament este în întregime condus de forţe exterioare aflate cu totul în afara controlului său. Aşa cum se poate imagina, comparativ cu persoanele cu tulburări de caracter, cu nevroticii se poate lucra mai uşor prin psihoterapii, pentru că ei îşi asumă responsabilitatea pentru dificultăţile pe care le au şi-şi dau seama astfel că au probleme. Cu cei cu tulburări de caracter este mult mai dificil, dacă nu imposibil, de lucrat, pentru că nu se văd pe ei înşişi ca sursă a propriilor probleme; ei cred că lumea are nevoie să fie schimbată şi nu ei înşişi şi astfel eşuează în a recunoaşte că e necesar să se analizeze pe sine, în realitate, multe persoane sunt nevrotice şi în acelaşi timp au şi tulburări de caracter; astfel, vorbim de „nevrozele de caracter” pentru a indica faptul că, în anumite zone ale vieţii lor, aceste persoane sunt dominate de vinovăţie în virtutea faptului că şi-au asumat o responsabilitate care nu este tocmai a lor, în timp ce în alte zone ale vieţii eşuează în a-şi asuma cu realism responsabilitatea. Din fericire, odată ce unor astfel de persoane le-a fost restabilită credinţa şi încrederea în sine, în cadrul procesului psihoterapeutic, prin ajutorarea lor în ceea ce priveşte partea nevrotică a personalităţii, deseori este posibil să-i angrenăm într-o examinare şi corectare a indisponibilităţii de a-şi asuma responsabilitatea cuvenită. Puţini dintre noi scapă fără nevroze sau tulburări de caracter, cel puţin într-o anume măsură (de aceea, în mod esenţial, oricine poate beneficia de psihoterapie dacă el sau ea este serios dispus/ă să participe la acest proces). Motivul acestui fapt este că problema de a distinge pentru ce suntem şi pentru

ce nu suntem responsabili este una dintre cele mai mari din existenţa umană. Ea nu a fost niciodată complet soluţionată; pe întreg parcursul vieţii noastre trebuie să evaluăm şi să reevaluăm continuu pentru ce suntem responsabili în acest mereu schimbător curs al evenimentelor. Nici această evaluare şi reevaluare nu sunt lipsite de durere, dacă sunt îndeplinite în mod adecvat şi conştient. Pentru a îndeplini fiecare dintre aceste procese în mod adecvat trebuie să fim dispuşi şi capabili să suferim o continuă examinare de sine. Iar această disponibilitate nu este inerentă nici unuia dintre noi. Într-un sens, toţi copiii au tulburări de caracter vizibile în tendinţa lor instinctivă de a-şi nega responsabilitatea în multe dintre conflictele în care se găsesc ei înşişi. Astfel, doi fraţi care se bat se vor acuza întotdeauna unul pe celălalt pentru declanşarea bătăii şi fiecare dintre ei va nega cu totul că el ar fi vinovatul. În mod similar, toţi copiii au nevroze datorate faptului că, instinctiv, îşi vor asuma responsabilitatea pentru anumite privaţiuni pe care le trăiesc, dar nu le înţeleg încă.

Întotdeauna copiii care nu sunt iubiţi de părinţi mai degrabă îşi vor asuma ei înşişi acest lucru, decât să vadă că părinţii sunt deficitari în capacitatea lor de a iubi. Sau tinerii adolescenţi care nu au încă succes la fete sau în sport mai degrabă se vor vedea pe sine ca fiinţe umane deficitare decât ca boboci ce înfloresc mai târziu sau chiar la timp şi perfect normal, cum se întâmplă de obicei. Însă printr-o vastă experienţă şi printr-o îndelungată şi reuşită maturizare vom dobândi capacitatea de a vedea lumea şi locul nostru în ea aşa cum sunt în realitate şi astfel vom fi în stare să stabilim în mod realist responsabilitatea ce ne revine nouă şi cea care revine lumii.

Sunt multe lucruri pe care părinţii le pot face pentru a-şi sprijini copiii în acest proces de maturizare. Ocaziile apar singure de mii de ori pe măsură ce copilul creşte,

părinţii putând să-şi confrunte copilul cu tendinţa lui de a evita sau de a scăpa de asumarea răspunderii pentru propriile-i acţiuni să-l asigure că în unele situaţii nu e vina lui. Dar pentru a sesiza aceste oportunităţi, aşa cum am spus, părinţii trebuie să fie sensibili la nevoile copilului şi dispuşi să le împlinească. Iar acest lucru solicită dragostea şi dorinţa lor de a-şi asuma responsabilitatea pentru creşterea copiilor.

Dimpotrivă, chiar dincolo de simpla insensibilitate sau neglijenţă, părinţii pot face multe pentru a împiedica acest proces de maturizare. Nevroticii, din cauza disponibilităţii lor de a-şi asuma responsabilitatea, pot fi părinţi excelenţi dacă nevroza lor e relativ uşoară şi nu sunt copleşiţi de responsabilităţi inutile, care să sece energiile necesare responsabilităţilor părinteşti. Oamenii cu tulburări de caracter sunt părinţi dezastruoşi, complet inconştienţi de faptul că deseori îşi tratează copilul cu o atitudine distrugătoare. Se spune că: „nevroticii se fac pe ei înşişi să se simtă mizerabil, cei cu tulburări de caracter îi fac pe ceilalţi să se simtă mizerabil”. Îndeosebi părinţii cu tulburări de caracter îşi fac copiii să se simtă mizerabil. La fel ca şi în alte zone ale vieţii lor, ei eşuează şi în misiunea de părinţi, în a-şi asuma responsabilitatea ce li se cuvine.

Tendinţa lor este mai degrabă de a scăpa de copii într-o mie de feluri decât să le dea atenţia de care au nevoie. Când copiii sunt delincvenţi sau au dificultăţi la şcoală, părinţii cu tulburări de caracter vor arunca imediat vina pe sistemul şcolar sau pe alţi copii, care, vor insista ei, au o „influenţă rea” asupra propriului copil. Această atitudine, bineînţeles, ignoră problema reală. Pentru că ocolesc responsabilitatea, părinţii cu tulburări de caracter servesc ca modele pentru iresponsabilitatea copiilor lor. În cele din urmă, în efortul de a evita responsabilitatea în vieţile lor, deseori părinţii cu tulburări de caracter vor

arunca această responsabilitate pe umerii copiilor lor: „Voi, copii, o să mă înnebuniţi” sau: „Singurul motiv pentru care rămân căsătorit/ă cu mama/tatăl vostru sunteţi voi, copiii” sau: „Mama voastră şi-a distrus nervii din cauza voastră” sau: „Aş fi putut să fac şi eu o facultate şi să reuşesc în viaţă dacă n-ar fi trebuit să vă întreţin”. În acest fel, aceşti părinţi îi spun de fapt copilului lor: „Tu eşti responsabil pentru calitatea mariajului meu, a sănătăţii mele mintale şi pentru lipsa mea de succes în viaţă”.

Deoarece copiilor le lipseşte capacitatea de a-şi da seama cât de nepotrivite sunt aceste lucruri, ei vor accepta deseori această responsabilitate, şi în măsura în care o acceptă, vor deveni nevrotici. Aşa ajung părinţii cu tulburări de caracter să crească, aproape invariabil, copii nevrotici sau cu tulburări de caracter. Părinţii înşişi îşi aruncă păcatele asupra copiilor lor.

Aceşti indivizi cu tulburări de caracter nu sunt ineficienţi şi distructivi doar în rolul de părinţi; aceleaşi trăsături de caracter acţionează de obicei asupra căsniciei lor, a prietenilor şi a înţelegerilor de afaceri – asupra oricărei zone a existenţei în care nu reuşesc să-şi asume responsabilitatea pentru calitatea vieţii lor. Acest lucru este inevitabil, pentru că, aşa cum am spus, nicio problemă nu poate fi soluţionată până când individul nu-şi asumă responsabilitatea de a o soluţiona. Când indivizii cu tulburări de caracter dau vina pe altcineva – soţie, copil, prieten, părinte, patron – sau pe altceva – influenţe rele, şcoala, guvernul, rasismul, sexismul, societatea, „Sistemul” – pentru problemele lor, problemele persistă. Nimic nu se împlineşte. Debarasându-se de responsabilitate, poate că se simt mai confortabil cu ei înşişi, dar au încetat să-şi rezolve problemele vieţii, au încetat să se dezvolte spiritual şi au devenit o greutate lipsită de viaţă pentru societate. Ei au aruncat propria durere pe umerii societăţii. O vorbă din anii ’60 (atribuită

lui Eldridge Cleaver) se adresează nouă tuturor, celor din toate timpurile: „Dacă nu eşti parte din soluţie, eşti parte din problemă”.

Fuga de libertate

Un psihiatru pune diagnosticul de tulburare de caracter atunci când tiparul evitării responsabilităţii este relativ unul bine conturat în individul diagnosticat. Totuşi, aproape oricare dintre noi încearcă uneori să evite – în feluri care pot fi foarte subtile – durerea de a-şi asuma responsabilitatea pentru propriile probleme. Pentru tratamentul propriei mele subtile tulburări de caracter, la vârsta de 30 de ani, îi sunt dator lui MacBadgely. La vremea aceea, Mac era directorul clinicii de psihiatrie unde îmi completam perioada de rezidenţiat. În această clinică, eu şi colegii mei rezidenţi ne distribuiam pacienţii prin rotaţie. Poate pentru că eram mai devotat pacienţilor mei decât colegii mei rezidenţi, datorită educaţiei mele, m-am descoperit lucrând mai multe ore decât ei. În mod normal, ei îşi vedeau pacienţii o dată pe săptămână. Deseori, eu îi vedeam de două, trei ori pe săptămână. Ca urmare, îi priveam pe colegii mei rezidenţi părăsind clinica la ora patru şi jumătate în fiecare după-amiază şi ducându-se acasă, în timp ce eu îmi programam întâlniri până la ora opt, nouă seara, iar sufletul îmi era plin de resentimente. Pe măsură ce deveneam mai resentimentar şi mai epuizat, mi-am dat seama că trebuia făcut ceva. Aşa că m-am dus la doctorul Bodgely şi i-am explicat situaţia. L-am întrebat dacă nu pot fi exceptat pentru câteva săptămâni atunci când îmi va veni rândul să accept noi pacienţi, pentru a avea timp să-i prind din urmă pe colegii mei. Credea el oare că aşa ceva e cu putinţă? Sau poate avea o altă soluţie la această problemă? Mac m-a ascultat foarte atent şi receptiv, fără să mă întrerupă. Când am terminat, după

un moment de tăcere, mi-a spus cu simpatie: „Ei bine, văd că ai într-adevăr o problemă”.

M-am luminat la faţă, simţindu-mă înţeles. „Mulţumesc”, i-am spus. „Ce crezi că ar trebui să fac în situaţia asta?” La întrebarea aceasta, Mac a răspuns: „Îţi spun, Scott, că tu eşti cel care are o problemă”.

Nu prea era răspunsul pe care îl aşteptam. „Da”, am spus uşor enervat. „Ştiu că am o problemă. De aceea am venit să te văd. Ce crezi că s-ar cuveni să fac în situaţia asta?” Mac mi-a răspuns: „Scott, pari să nu fi ascultat ceea ce am spus. Eu te-am auzit şi am fost de acord cu tine. Tu eşti cel ce are o problemă”.

„Pentru Dumnezeu”, i-am spus, „ştiu că am o problemă. Ştiam asta când am intrat aici. Întrebarea este ce am să fac în situaţia asta?” „Scott”, a replicat Mac, „vreau să mă asculţi. Ascultă atent ce am să-ţi mai spun o dată. Sunt de acord cu tine. Tu eşti cel ce are o problemă. Anume, tu ai o problemă cu timpul. Timpul *tău.* Nu al meu. Nu este problema mea. Este problema *ta* cu timpul *tău.* Tu, Scott Peck, ai o problemă cu timpul tău. Este tot ce pot să spun despre acest lucru”.

M-am întors şi am ieşit cu paşi mari şi furios din biroul lui Mac. Şi am rămas furios. L-am urât pe MacBadgely. Trei luni l-am urât. Simţeam că are o tulburare de caracter urâtă. Cum altfel ar fi putut să fie atât de crud? Eu mă dusesem la el cu umilinţă, cerându-i un mic ajutor, un mic sfat şi nenorocitul nu fusese dispus să-şi asume atâta responsabilitate cât să încerce măcar să mă ajute, cât să-şi facă treaba lui de director al clinicii. Dacă în calitatea lui de director al clinicii nu trebuia să ajute la descurcarea unor astfel de probleme, ce naiba trebuia să facă altceva?

Dar după trei luni, am ajuns cumva să-mi dau seama că Mac avea dreptate, că eu, şi nu el, aveam o tulburare de caracter. Timpul meu *era* responsabilitatea mea. Depindea

de mine şi numai de mine să decid cum vreau să-mi folosesc şi să-mi ordonez timpul. Dacă voiam să-mi investesc timpul mai mult decât colegii mei rezidenţi în munca pe care o făceam, atunci era alegerea mea şi consecinţele acestei alegeri erau responsabilitatea mea. Se poate să fi fost dureros pentru mine să privesc cum colegii mei plecau de la birou cu două, trei ore înaintea mea şi se poate să fi fost dureros să-mi aud soţia plângându-se că nu sunt îndeajuns de devotat familiei, dar aceste dureri erau consecinţa alegerii pe care o făcusem. Dacă aş fi vrut să nu le suport, atunci eram liber să aleg să nu ucrez atât de mult şi să-mi structurez timpul în alt fel. Munca mea grea nu era o sarcină aruncată pe umerii mei de soarta necruţătoare sau de necruţătorul director al clinicii, era modul în care eu alesesem să-mi trăiesc viaţa şi să-mi ordonez priorităţile. Când mi-am dat seama de aceasta, am ales să nu-mi schimb stilul de viaţă. Dar mi-am schimbat atitudinea şi astfel resentimentul faţă de colegi s-a evaporat. Pur şi simplu nu mai avea sens să-i acuz pe ei pentru faptul că aleseseră un stil de viaţă diferit de al meu, când eu fusesem complet liber să aleg să fiu ca ei, dacă aş fi dorit. A fi supărat pe ei însemna a fi supărat pe propria-mi alegere de a fi diferit de ei, o alegere de care, de fapt, eram mulţumit.

Dificultatea de a accepta responsabilitatea pentru comportamentele noastre rezidă în dorinţa de a evita durerea consecinţelor acestui comportament. Cererea adresată lui MacBadgely de a-şi asuma responsabilitatea pentru structura timpului meu era o încercare de a evita durerea de a lucra multe ore, chiar dacă lucratul timp de mai multe ore era o consecinţă inevitabilă a alegerii mele de a mă dedica mai mult pacienţilor şi formării mele. Totuşi, acţionând astfel, căutam fără să-mi dau seama să cresc autoritatea lui Mac asupra mea. îi ofeream puterea mea, libertatea mea. Practic, îi spuneam: „Ia comanda de

la mine. Fii tu şeful!" De câte ori căutăm să evităm responsabilitatea pentru propriul nostru comportament, încercăm astfel să dăm responsabilitatea altor indivizi, organizaţii sau altei entităţi. Dar acest lucru înseamnă să transferăm puterea noastră asupra acelei entităţi, fie ea „soartă" sau „societate", guvern, corporaţie sau şefului nostru. Acesta este motivul pentru care Erich Fromm şi-a intitulat atât de nimerit studiul despre nazism şi autoritarism: *Escapefrom Freedom (Fuga de libertate). În* încercarea de a evita durerea responsabilităţii, milioane şi chiar miliarde de oameni încearcă zilnic să fugă de libertate.

Am o cunoştinţă, un om inteligent dar posac, care, atunci când îl las, vorbeşte despre forţele agresive din societatea noastră: rasism, sexism, industria de armament, poliţia care i-a arestat pe el şi pe prietenii lui din cauza părului lor lung. De multe ori am încercat să-i arăt că el nu este copil. Când suntem copii, datorită dependenţei extinse şi reale, părinţii au o putere extinsă şi reală asupra noastră. Ei sunt, în fapt, în mare măsură responsabili de bunăstarea noastră, iar noi suntem, în fapt, în mare măsură la mila lor. Când părinţii sunt despotici, aşa cum sunt deseori, noi, ca şi copii, nu avem prea multă putere să facem ceva în această privinţă; alegerile noastre sunt limitate. Dar ca adulţi, când suntem sănătoşi fizic, alegerile noastre sunt aproape nelimitate. Asta nu înseamnă că sunt nedureroase. De multe ori, dintre două rele trebuie să-l alegem pe cel mai mic, dar tot în puterea noastră stă să facem aceste alegeri. Da, sunt de acord cu acea cunoştinţă a mea, că există forţe opresive în lume. Noi avem totuşi libertatea de a alege fiecare pas al felului în care vom răspunde şi vom trata aceste forţe. A trăi într-o zonă a ţării unde poliţiei nu-i plăceau „tipii cu părul lung" era alegerea lui şi totuşi şi-a lăsat părul lung. El avea libertatea de a se muta într-un alt oraş sau de a-şi scurta

părul sau chiar să ducă o campanie împotriva biroului de poliţie. Dar în ciuda inteligenţei sale, nu şi-a recunoscut aceste libertăţi. A ales să se lamenteze din cauza lipsei de putere politică, în loc să accepte şi să se bucure de imensa sa putere personală. Vorbea de dragostea sa de libertate şi de forţele care o contracarează, dar de fiecare dată când vorbea de felul în care este victimizat de aceste forţe el îşi ceda de fapt libertatea. Sper că într-o zi, curând, va înceta să fie iritat pentru faptul că alegerile sale sunt dureroase.[3]

Dr. Hilde Bruch, în prefaţa cărţii ei *Learning Psychotherapy (învăţând psihoterapie),* arată că în mod fundamental toţi pacienţii vin la psihiatru cu „o problemă comună: sentimentul de neajutorare, de frică şi convingerea intimă că nu sunt capabili să «se descurce» şi să schimbe lucrurile". Una dintre rădăcinile acestui „sentiment de neputinţă" la majoritatea pacienţilor o reprezintă o anume dorinţă de a fugi de durerea libertăţii, iar unii nu reuşesc, în mod parţial sau total, să accepte responsabilitatea pentru problemele şi viaţa lor. Se simt neputincioşi pentru că, în fapt, au renunţat la putere. Mai devreme sau mai târziu, dacă e să fie vindecaţi, trebuie să înveţe că viaţa întreagă a unui adult este o serie de alegeri personale, de decizii. Dacă pot accepta acest fapt cu totul, atunci vor deveni oameni liberi. Reciproc, dacă nu vor accepta acest fapt, se vor simţi pentru totdeauna victime.

Devoţiunea faţă de realitate

Cel de-al treilea instrument sau tehnică de a trata

---

3 Nicăieri, după ştiinţa mea, problema libertăţii ca alegere între două rele nu este descrisă mai elocvent şi mai poetic decît în capitolul „Freedom and Necessity" („Libertate şi necesitate") din cartea psihiatrului Allen Wheelis: *How People Clwnge (Cum se pot schimba oamenii),* Harper & Row, New York, 1973. Am fost tentat să citez capitolul în întregime şi îl recomand oricui doreşte să exploreze mai mult această chestiune.

** Harvard University Press, 1974, Cambridge, Mass., p. ix.

durerea soluţionării problemelor, ce trebuie folosit continuu dacă vrem ca vieţile noastre să fie sănătoase, iar spiritul nostru să crească, este devoţiunea faţă de adevăr. Chiar la nivel superficial, acest lucru ar trebui să fie evident. Ceea ce e adevărat e real. Ceea ce e fals e ireal. Cu cât vedem mai puţin clar realitatea lumii – cu cât minţile noastre sunt mai îmbătate de falsitate, percepţii greşite şi iluzii –, cu atât suntem mai puţin capabili să determinăm cursul corect al acţiunilor şi să luăm decizii înţelepte. Viziunea noastră asupra realităţii este ca o hartă după care ne orientăm viaţa. Dacă harta este adevărată şi precisă, vom şti în general unde ne aflăm, iar dacă ne decidem unde vrem să mergem, vom şti în general ce vom găsi acolo. Dacă harta este falsă şi imprecisă, ne vom rătăci.

Deşi acest lucru este clar, cei mai mulţi oameni aleg să-l ignore. Ei îl ignoră pentru că drumul nostru spre realitate nu este uşor. Mai întâi de toate, nu suntem născuţi cu hărţi gata întocmite, ci trebuie să le facem noi înşine, iar pentru aceasta e nevoie de efort. Cu cât depunem mai mult efort pentru a preţui şi a percepe realitatea, cu atât hărţile noastre vor fi mai mari şi mai precise. Dar mulţi nu vor să facă acest efort. Unii se opresc să-l mai facă spre sfârşitul adolescenţei. Hărţile lor sunt mici şi abia schiţate, perspectiva lor asupra lumii este îngustă şi prost direcţionată. Spre sfârşitul vârstei de mijloc, mulţi oameni renunţă la acest efort. Sunt convinşi că hărţile lor sunt complete şi că Weltanschaaung-ul lor este corect (sau chiar sacrosanct) şi nu mai sunt interesaţi de o nouă informaţie. E ca şi cum ar fi obosiţi. Doar câţiva norocoşi continuă până în momentul morţii explorarea misterului realităţii, lărgindu-şi, nuanţându-şi şi redefinindu-şi înţelegerea asupra lumii şi asupra a ceea ce e adevărat.

Dar cea mai mare problemă în realizarea hărţilor nu

constă în faptul că trebuie să pornim de la o mâzgăliturăă, ci în acela că ele trebuie revizuite mereu pentru a fi precise. Lumea însăşi este într-o schimbare constantă. Gheţari noi apar, gheţari se topesc. Culturi noi apar, culturi dispar. Există prea puţină tehnologie, există prea multă tehnologie. Chiar mai dramatic, punctul din care privim lumea este într-o rapidă şi constantă schimbare. Când suntem copii, suntem dependenţi şi lipsiţi de putere. Ca adulţi, putem fi puternici. Totuşi, când suntem bolnavi sau bătrâni infirmi se poate să devenim iarăşi fără putere şi dependenţi. Când avem copii de care să avem grijă, lumea pare diferită faţă de vremea când nu-i aveam; când copiii sunt sugari, lumea pare diferită faţă de cum va fi atunci când copiii vor ajunge adolescenţi. Când suntem săraci, lumea arată altfel decât atunci când suntem bogaţi. Zilnic suntem bombardaţi cu informaţii noi despre natura realităţii. Dacă vrem să încorporăm această informaţie, trebuie să ne revizuim continuu hărţile şi uneori, când s-a acumulat suficient de multă informaţie nouă, trebuie să facem revizii majore. Procesul de a face revizuiri, în special când e vorba de revizuiri majore, este dureros, uneori groaznic de dureros. Aici se găseşte sursa principală a multor boli ale umanităţii.

Ce se întâmplă când cineva trudeşte mult şi din greu să dezvolte o perspectivă funcţionabilă asupra lumii, o hartă evident utilă şi eficientă, iar apoi e confruntat cu o informaţie nouă care sugerează că această perspectivă este greşită, iar harta are nevoie să fie în bună parte retrasată? Efortul dureros care ni se cere pare înspăimântător, uneori copleşitor. Ceea ce facem deseori, şi de obicei inconştient, este să ignorăm informaţia nouă. Deseori acest act de ignorare nu este doar unul pasiv. Se poate să denunţăm noua informaţie ca fiind falsă, periculoasă, eretică, lucrare a diavolului. Putem chiar lupta împotriva ei şi chiar să încercăm să manipulăm

lumea pentru a face să arate conform punctului nostru de vedere. Mai degrabă decât să încerce să schimbe harta, individul poate încerca să distrugă noua realitate. Din păcate, până la urmă 0 astfel de persoană poate cheltui mai multă energie pentru a apăra perspectiva demodată asupra lumii, decât i-ar fi trebuit pentru a o revizui şi a o corecta de la bun început.

Transferul: harta expirată

Procesul activ de menţinere a unei perspective desuete asupra realităţii constituie fundamentul multor boli mintale. Psihiatrii denumesc acest proces „transfer". Există probabil tot atâtea subtile variaţii ale definiţiei transferului câţi psihiatri există. Propria mea definiţie este următoarea: transferul este acel ansamblu de moduri de a percepe lumea şi de a răspunde lumii dezvoltat în copilărie şi care este de obicei adecvat în întregime mediului înconjurător al copilăriei (într-adevăr, deseori de folos pentru supravieţuire), dar care este *inadecvat* odată transferat în mediul înconjurător al adultului.

Căile prin care se manifestă transferul, deşi totdeauna penetrante şi distrugătoare, sunt deseori subtile. Însă cele mai clare exemple nu trebuie să fie subtile. Un astfel de exemplu este cel al unui pacient al cărui tratament a eşuat din cauza transferului său. E vorba de un tehnician în computere, inteligent, dar lipsit de succes, de 30 şi ceva de ani, care a venit să mă vadă pentru că soţia lui îl părăsise, luându-i cu sine pe cei doi copii ai lor. El nu se simţea în mod deosebit nefericit pentru că o pierduse pe ea, dar era devastat de pierderea celor doi copii, de care se ataşase profund. În speranţa recâştigării lor a început psihoterapia, pentru că soţia sa declarase ferm că nu se va întoarce până când el nu va urma un tratament psihiatric. Principala ei nemulţumire în ceea ce-l privea era faptul că el era continuu şi iraţional

gelos şi, în acelaşi timp, distant faţă de ea, rece, necomunicativ şi lipsit de afecţiune. Ea se mai plângea şi de desele lui schimbări de slujbă. Viaţa lui, începând din adolescenţă, fusese una accentuat instabilă. De-a lungul adolescenţei, fusese implicat în altercaţii minore cu poliţia şi de trei ori fusese închis pentru consum de droguri, ofensă, „vagabondaj” şi „împiedicarea unui ofiţer de poliţie să-şi exercite datoria”. A părăsit facultatea de electrotehnică pentru că, aşa cum spunea el: „Profesorii mei erau o adunătură de ipocriţi, nu prea diferiţi de poliţişti”. Datorită inteligenţei şi creativităţii lui în domeniul tehnologiei computerelor, serviciile sale erau foarte cerute în industria respectivă. Dar el nu a fost niciodată în stare să avanseze sau să-şi ţină o slujbă mai mult de un an şi jumătate, uneori fiind concediat, mult mai des plecând singur după dispute cu supervizorii săi, pe care-i descria ca „mincinoşi şi trişori, interesaţi doar să-şi protejeze scaunul”. Cea mai frecvent folosită expresie a lui era: „Nu poţi avea încredere într-un suflet afurisit”. îşi descria copilăria ca „normală” şi părinţii ca fiind „obişnuiţi”. În scurta perioadă de timp pe care a petrecut-o cu mine, totuşi, el şi-a reamintit, întâmplător şi fără a fi emoţionat, numeroase momente când părinţii lui l-au dezamăgit. îi promiseseră o bicicletă de ziua lui, dar uitaseră şi-i dăduseră altceva. Odată au uitat cu totul de ziua lui, dar nu vedea nimic foarte rău în asta, pentru că „ei erau foarte ocupaţi”. îi promiteau să facă împreună o mulţime de lucruri în weekend, dar apoi erau de obicei „prea ocupaţi”. De nenumărate ori uitaseră să-l ia de la întâlniri sau de la petreceri, pentru că „aveau o mulţime de lucruri pe cap”.

Acest bărbat suferise pe când era copil dezamăgire după dezamăgire, dureroase, datorită lipsei de grijă a părinţilor lui. Gradual sau brusc – nu ştiu care dintre ele – a ajuns să-şi dea seama pe la mijlocul copilăriei că nu

poate avea încredere în părinţii lui. Odată ce şi-a dat seama de asta, totuşi, a început să se simtă mai bine, iar viaţa lui a devenit mult mai confortabilă. Nu mai aştepta mare lucru de la părinţii lui şi nu-şi făcea speranţe când ei îi făceau promisiuni. Când a încetat să mai aibă încredere în părinţii lui, frecvenţa şi severitatea dezamăgirilor sale s-au diminuat dramatic.

O astfel de adaptare reprezintă totuşi baza pentru viitoare probleme. Pentru un copil, părinţii înseamnă totul; ei reprezintă lumea. Copilul nu poate avea perspectiva de a vedea că alţi părinţi sunt diferiţi şi de multe ori mai buni. El presupune că felul în care procedează părinţii este felul în care trebuie procedat. Prin urmare, copilul ajunge la concluzia – la „realitatea” – nu că „nu pot avea încredere în părinţii mei”, ci la aceea că „nu pot avea încredere în oameni”. A nu avea încredere în oameni devine astfel harta cu care el intră în adolescenţă şi în perioada adultă. Cu această hartă şi cu un depozit abundent de resentimente rezultând din multe dezamăgiri, conflictele cu figurile autorităţii – poliţişti, profesori, patroni devin inevitabile. Iar aceste conflicte nu au făcut altceva decât să-i întărească sentimentul că oamenii care au ceva să-i dea nu sunt de încredere. A avut multe ocazii să-şi revizuiască harta, dar toate au trecut pe lângă el. Singurul fel în care ar fi putut învăţa că în lumea adulţilor există unii oameni în care putea avea încredere era să rişte încrezându-se în ei, iar acest lucru ar fi necesitat o deviere de la harta cu care începuse. O astfel de reînvăţare i-ar fi cerut să-şi revizuiască părerea despre părinţii lui – să-şi dea seama că ei nu-l iubeau, că nu a avut o copilărie normală şi că părinţii lui nu erau părinţi obişnuiţi în ce priveşte capacitatea de a fi receptivi la nevoile copilului lor. Dar a-şi da seama de asta ar fi fost extrem de dureros. Neîncrederea în oameni fusese o ajustare potrivită pentru realitatea copilăriei lui, fusese o ajustare care a funcţionat,

diminuându-i durerea şi suferinţa. Pentru că este extrem de dificil să abandonezi o ajustare a hărţii care altă dată ne-a îndrumat atât de bine, el şi-a continuat traiectoria de a nu avea încredere în oameni, creând inconştient situaţii care îi întăreau această convingere, înstrăinându-l de oricine, făcând imposibil ca el să se bucure de dragoste, căldură, intimitate şi afecţiune. Nu-şi putea permite nici măcar apropierea de soţia lui, nici în ea neavând încredere. Singurii cu care putea avea o relaţie afectuoasă erau cei doi copii ai săi. Ei erau singurii asupra cărora avea control, singurii care nu aveau autoritate asupra lui, singurii din toată lumea în care putea avea încredere. Când sunt implicate probleme de transfer, aşa cum se întâmplă de obicei, psihoterapia este, printre altele, un proces de revizuire a hărţii. Pacienţii vin la psihoterapie pentru că în mod clar hărţile lor nu funcţionează. Dar cât de mult se agaţă de ele şi se luptă pentru fiecare pas din drum! Deseori, nevoia de a se agăţa de hărţile lor şi lupta pentru a nu le pierde sunt atât de puternice, încât terapia devine imposibilă, aşa cum s-a întâmplat în cazul tehnicianului de computere. Iniţial, el a cerut o întrevedere sâmbăta. După trei şedinţe, nu a mai venit, pentru că îşi luase încă o slujbă, făcând muncă de întreţinere sâmbăta şi duminica. I-am propus să ne întâlnim marţi seara. A venit de două ori, apoi s-a oprit, pentru că făcea ore suplimentare. Mi-am rearanjat orarul, astfel încât să-l pot vedea luni seara, când, mi-a spus el, e mai puţin probabil să muncească suplimentar. După alte două şedinţe, totuşi, n-a mai venit, pentru că se pare că-l prinsese dorul să lucreze noaptea. L-am confruntat cu imposibilitatea de a face terapie în astfel de circumstanţe. El a admis că nu i s-a cerut să lucreze ore suplimentare. A declarat totuşi că avea nevoie de bani şi din această cauză munca era mai importantă pentru el decât terapia. A hotărât că mă poate vedea doar în acele zile de luni în care nu există ceva

suplimentar de muncă şi că îmi va da un telefon la ora patru după-amiaza în fiecare luni, ca să îmi spună dacă se poate întâlni cu mine. I-am spus că nu socotesc aceste condiţii acceptabile şi că nu sunt dispus să-mi anulez planurile pentru fiecare seară de luni pentru faptul că el ar putea veni la şedinţa de terapie. A simţit că eu aş fi nerezonabil de rigid, că nu sunt deloc preocupat de nevoile lui, că sunt interesat doar de propriul meu timp şi în mod clar nu-mi pasă de el şi că prin urmare nu pot fi de încredere. Aşa că, plecând de la acest lucru, încercarea noastră de a lucra împreună a luat sfârşit, eu fiind un alt marcaj pe vechea lui hartă.

Problema transferului nu este doar o problemă între psihoterapeut şi pacienţii săi. Este o problemă între părinţi şi copii, soţi şi soţii, angajaţi şi patroni, între prieteni, între grupuri şi chiar între noţiuni. E interesant de meditat, pentru moment, la rolul pe care chestiunea transferului îl joacă în problemele internaţionale. Toţi liderii noştri naţionali sunt fiinţe umane care au avut o copilărie şi care au fost formaţi de experienţele din copilărie. Ce hartă a urmat Hitler şi de unde a provenit ea? Ce hartă au urmat liderii americani, care au iniţiat, executat şi menţinut războiul din Vietnam? în mod clar, a fost o hartă foarte diferită de cea a generaţiei care le-a urmat. În ce fel a contribuit experienţa anilor Depresiunii la conturarea acestei hărţi şi în ce fel a contribuit experienţa anilor ’50, ’60 la harta tinerei generaţii? Dacă experienţa naţională a anilor ’30, ’40 a contribuit la comportamentul liderilor americani în ce priveşte războiul din Vietnam, cât era de potrivită această experienţă pentru anii ’60 şi 70? Cum ne putem revizui mai rapid hărţile?

Adevărul sau realitatea sunt evitate atunci când sunt dureroase. Putem să ne revizuim hărţile doar atunci când avem disciplina de a trece prin durere. Pentru a avea o astfel de disciplină, trebuie să fim total devotaţi

adevărului. Aceasta înseamnă că trebuie să luăm în considerare adevărul, încercând să-l determinăm cât de bine putem, ca fiind mai important, mai vital pentru interesul faţă de noi înşine decât confortul nostru. Reciproc, trebuie să considerăm totdeauna disconfortul personal ca relativ neimportant şi, într-adevăr, să-i spunem chiar bun venit, fiind în serviciul căutării adevărului. Sănătatea mintală este un proces neîntrerupt de devoţiune faţă de realitate, indiferent de preţ.

Deschiderea faţă de înfruntare

Ce înseamnă o viaţă total devotată adevărului? înseamnă, înainte de toate, o viaţă de autoexaminare riguroasă, permanentă şi nesfârşită. Cunoaştem lumea doar prin relaţiile pe care le avem cu ea. Prin urmare, pentru a cunoaşte lumea, nu trebuie doar să o examinăm, ci simultan trebuie să examinăm şi examinatorul. Psihiatrii sunt învăţaţi să facă acest lucru în perioada formării lor şi ştiu că este imposibil să înţeleagă cu adevărat conflictele şi transferurile pacienţilor fără să-şi înţeleagă propriile lor transferuri şi conflicte. Din acest motiv, psihiatrii sunt îndemnaţi să urmeze ei înşişi o psihoterapie sau psihanaliză ca parte a instrucţiei şi dezvoltării lor. Din păcate, nu toţi psihiatrii răspund la aceste îndemnuri. Sunt mulţi psihiatri care analizează cu rigurozitate lumea, dar care pe sine nu se examinează tot atât de riguros. Ei pot fi indivizi competenţi, atât cât le poate judeca lumea competenţa, dar nu pot fi niciodată înţelepţi. Viaţa înţeleaptă trebuie să fie o viaţă de contemplaţie combinată cu acţiune. În cultura americană din trecut, contemplaţia nu a fost la mare cinste. În 1950, oamenii l-au etichetat pe Adlai Stevenson ca fiind „cap mare” şi au crezut că nu ar fi un bun preşedinte pentru că era un bărbat contemplativ, dăruit cu o gândire profundă şi îndoieli de sine. Am auzit mulţi părinţi spunându-le cu toată seriozitatea copiilor lor

adolescenţi: „Gândeşti prea mult”. Cât de absurd este acest lucru, dacă ne gândim că lobii noştri frontali, capacitatea noastră de a gândi şi de a ne examina pe noi înşine este ceea ce ne face să fim oameni. Din fericire, astfel de atitudini par să se schimbe şi începem să ne dăm seama că sursa pericolului din lume stă mai mult în noi decât în afara noastră, iar procesul examinării de sine şi al contemplaţiei devine esenţial pentru supravieţuire, în ultimă instanţă. Este vorba totuşi doar de un număr restrâns de oameni care şi-au schimbat atitudinea. Examinarea lumii din afară nu este niciodată atât de dureroasă din punct de vedere personal ca examinarea lumii dinăuntru, şi aceasta cu siguranţă din cauza durerii implicate într-o viaţă de sinceră examinare de sine, de care majoritatea oamenilor se feresc. Când însă cineva se dedică adevărului, durerea pare relativ neimportantă – şi devine din ce în ce mai puţin importantă (şi prin urmare din ce în ce mai puţin dureroasă), pe măsură ce persoana înaintează pe drumul examinării de sine.

O viaţă devotată în întregime adevărului înseamnă de asemenea disponibilitatea de a fi personal contestaţi. Singura cale prin care putem fi siguri că harta realităţii pe care o posedăm este validă este aceea de a o expune criticii şi de a ne confrunta cu alţi realizatori de hărţi. Altfel, vom trăi într-un sistem închis – într-un clopot de sticlă, pentru a folosi analogia făcută de Sylvia Plath, respirând doar propriul nostru aer fetid, fiind din ce în ce mai iluzionaţi. Totuşi, din cauza durerii inerente procesului de revizuire a hărţii realităţii, căutăm mai ales să evităm sau să refuzăm orice confruntare pentru stabilirea validităţii sale. Copiilor noştri le spunem: „Nu mă contrazice, sunt părintele tău”. Partenerului de viaţă îi dăm acest mesaj: „Hai să trăim şi să-l lăsăm şi pe celălalt să trăiască. Dacă mă critici, voi deveni rău şi vei regreta asta”. Cei în vârstă transmit familiei şi lumii mesajul: „Sunt

bătrân şi fragil. Dacă mă înfrunţi, s-ar putea să mor sau îţi vei lua pe umeri responsabilitatea de a-mi face mizerabile ultimele zile pe care le mai am pe pământ". Angajaţilor noştri le comunicăm: „Dacă eşti îndeajuns de îndrăzneţ să mă înfrunţi, cel mai bine e să o faci cât se poate de prudent sau îţi vei căuta o altă slujbă."[4]

Tendinţa de a evita contestarea este atât de omniprezentă în fiinţele umane, încât poate fi considerată pe bună dreptate o caracteristică a naturii umane. Dar spunând despre ea că este naturală, nu înseamnă că este un comportament esenţial, folositor sau de neschimbat. La

---

4 Nu doar indivizii, ci şi organizaţiile sînt notorii pentru faptul că se protejează împotriva contestărilor. Odată, şeful Statului Major al Armatei mi-a ordonat să pregătesc o analiză asupra cauzelor psihologice ale atrocităţilor comise la My Lai şi ale muşamalizării ulterioare, cu recomandări pentru cercetări, astfel încît în viitor un astfel de comportament să poată fi prevenit. Recomandările au fost dez aprobate de către Statul Major pe temeiul că cercetările recomandate nu pot fi ţinute secrete. „Existenţa unor astfel de cercetări ar putea să ne deschidă spre înfruntări viitoare. Preşedintele şi Armata nu au nevoie de mai multă contestare acum", mi s-a spus. Aşa că analiza motivelor pentru care un incident a fost muşamalizat a fost ea însăşi muşamalizată. Un astfel de comportament nu se limitează la militarii de la Casa Albă; dimpotrivă, el este comun Congresului, altor agenţii federale, corporaţii, chiar universităţi sau organizaţii caritabile – pe scurt, tuturor organizaţiilor umane. Pe cît de necesar le este indivizilor să accepte şi chiar să spună bun venit contestărilor aduse hărţilor realităţii lor şi a *modi operandi,* dacă vor să crească în înţelepciune şi eficienţă, tot atît de necesar le este şi organizaţiilor să accepte şi să primească înfruntarea, dacă vor .să fie instituţii viabile şi care să progreseze. Acest fapt a fost recunoscut din ce în ce mai mult de persoane precum John Gardner de la Common Cause, căruia îi este clar că una dintre cele mai incitante şi esenţiale sarcini aflate în faţa societăţii noastre în următoarele decenii este de a construi în interiorul structurii birocratice a organizaţiilor noastre o deschidere şi o capacitate de a răspunde la contestări, care va înlocui rezistenţa instituţională tipică.

fel de natural este a defeca în pantaloni sau a nu te spăla niciodată pe dinţi. Noi învăţăm singuri să facem lucruri nenaturale, până când nenaturalul devine el însuşi o a doua natură. Într-adevăr, orice autodisciplină poate fi definită ca a ne învăţa pe noi înşine să facem lucruri nenaturale. O altă caracteristică a naturii umane – probabil una care ne face cel mai umani – este capacitatea noastră de a face ceea ce este nenatural, de a transcende şi deci de a transforma propria noastră natură.

Niciun act nu este mai nenatural şi deci mai uman decât acela de a trece printr-o psihoterapie. Prin acest act ne menţinem în mod deliberat deschişi pentru cea mai profundă înfruntare din partea altei fiinţe umane şi chiar îl plătim pe celălalt pentru serviciul de a cerceta şi judeca limpede. Această deschidere la înfruntare este unul dintre lucrurile pe care le simbolizează faptul de a sta întins pe canapeaua din biroul psihiatrului. A trece printr-o psihoterapie este un act de mare curaj. Principalul motiv pentru care oamenii nu urmează o psihoterapie nu este lipsa de bani, ci lipsa de curaj. Aici sunt incluşi şi psihiatrii înşişi, care cumva nu par niciodată prea convinşi să treacă prin propria terapie, în ciuda faptului că au mai multe motive decât ceilalţi să se supună disciplinei implicate aici. Pe de altă parte, mulţi pacienţi care fac psihanaliză, chiar de la începutul terapiei şi contrar imaginii stereotipe despre ei, tocmai pentru că posedă acest curaj, sunt oameni care în mod fundamental sunt mult mai curajoşi şi mai sănătoşi decât media.

Deşi a trece printr-o psihoterapie este o formă fundamentală de a fi deschis la înfruntare, interacţiunile mult mai obişnuite de zi cu zi ne oferă ocazii similare de a risca să fim deschişi: la o băutură răcoritoare, într-o conferinţă, la cursul de golf, la masă, în pat, cu luminile stinse; cu colegii noştri, cu şefii sau patronii, cu partenerii de viaţă, cu prietenii, iubiţii, părinţii şi copiii noştri. O

femeie îngrijit coafată, care venea la şedinţele mele de ceva vreme începea să-şi pieptene părul de fiecare dată după ce se ridica de pe canapea, la sfârşitul şedinţei. Am întrebat-o despre acest nou tipar al comportamentului ei. „Soţul meu a observat acum câteva săptămâni că pieptănătura mea era în neorânduială la spate după ce mă întorceam de la şedinţele de terapie”, mi-a explicat ea, roşind. „Nu i-am spus de ce. Mi-e teamă că m-ar tachina dacă ar şti că aici stau întinsă pe canapea”. Aşa că aveam o altă chestiune la care să lucrăm. Cea mai mare valoare a psihoterapiei provine din extinderea disciplinei implicate în „ora de cincizeci de minute” la treburile şi relaţiile interpersonale zilnice ale pacientului. Vindecarea spiritului nu e completă până când deschiderea la înfruntare nu devine un mod de a trăi. Această femeie nu se va face bine în întregime până când nu va putea fi la fel de sinceră cu soţul ei aşa cum este cu mine.

Dintre toţi cei care vin la psihiatru sau la psihoterapeut, doar foarte puţini caută de la început un nivel conştient de înfruntare sau o educare prin disciplină. Mulţi nu caută decât „eliberarea”. Când îşi dau seama că vor avea parte de contestări, dar şi de sprijin, mulţi fug sau sunt tentaţi să fugă. A-i învăţa că singura cale spre o eliberare reală trece prin înfruntare şi disciplină este o sarcină de lungă durată şi deseori fără succes. Vorbim, prin urmare, de o „seducere” a pacientului în cadrul psihoterapiei. Iar despre unii pacienţi pe care îi vedem de un an sau mai bine am putea foarte bine să spunem că: „Nu au intrat încă în psihoterapie cu adevărat”.

Deschiderea în psihoterapie este în mod special întărită (sau cerută, în funcţie de punctul dvs. de vedere) de tehnica „liberei asocieri”. Când este folosită această tehnică, pacienţilor li se spune: „Puneţi în cuvinte tot ce vă trece prin minte, nu contează cât pare de insignifiant, jenant, dureros sau fără sens. Dacă sunt mai multe lucruri

în mintea dvs. În acelaşi timp, alegeţi să spuneţi acel lucru pe care sunteţi cel mai puţin doritor să-l spuneţi". E uşor de spus, mai greu de făcut. Cu toate acestea, cei ce lucrează conştiincios la acest lucru deseori fac progrese rapide. Dar unii sunt atât de rezistenţi la înfruntare, încât doar pretind că fac asociere liberă. Ei sunt volubili când vorbesc despre una sau alta, dar uită amănuntele cruciale. O femeie poate vorbi o oră despre experienţele neplăcute din copilărie, dar uită să menţioneze că soţul ei a certat-o de dimineaţă pentru că a scos din contul de la bancă o mie de dolari. Aceşti pacienţi încearcă să transforme ora de psihoterapie într-un fel de conferinţă de presă. În cel mai bun caz, ei îşi pierd timpul încercând să evite înfruntarea şi de obicei se lasă atraşi într-o subtilă formă de minciună.

Pentru ca indivizii şi organizaţiile să fie deschise la înfruntare, este nevoie ca hărţile lor asupra realităţii să fie *cu adevărat* deschise pentru inspecţia publicului. Un al treilea lucru necesar pentru ca o viaţă să fie dedicată în întregime adevărului este prin urmare a trăi în totală onestitate. Aceasta înseamnă un proces continuu şi nesfârşit de autosupraveghere, pentru a ne asigura că comunicarea – nu doar în cuvintele pe care le spunem – reflectă invariabil, precis, pe cât e omeneşte posibil, adevărul sau realitatea aşa cum o cunoaştem.

La o astfel de onestitate nu se ajunge uşor. Motivul pentru care oamenii mint este acela că vor să evite durerea confruntării şi consecinţele ei. Minciuna preşedintelui Nixon despre Watergate nu a fost mai sofisticată sau diferită în formă de cea a unui copil de patru ani, care o minte pe mama lui despre cum s-a întâmplat ca veioza să cadă de pe masă şi să se spargă. Atâta timp cât natura confruntării este legitimă (şi de obicei este), minciuna este o încercare de sustragere de la suferinţa legitimă şi provoacă astfel boala mintală.

Conceptul de sustragere atrage după sine chestiunea

„scurtăturii”. Ori de câte ori încercăm să ne sustragem din faţa unui obstacol, căutăm o cale spre ţinta noastră care să fie mai uşoară şi mai rapidă: o scurtătură. Crezând în creşterea spiritului uman ca scop al existenţei umane, sunt în mod clar un adept al noţiunii de progres. Este bine şi se cuvine ca noi, ca fiinţe umane, să fie necesar să ne dezvoltăm şi să progresăm cât de rapid posibil. Cuvântul-cheie aici este totuşi „legitimitatea”. Fiinţele umane au tendinţa de a ignora scurtăturile legitime tot atât cât au tendinţa de a le căuta pe cele ilegitime. Este, de exemplu, o scurtătură legitimă să studiezi un rezumat al unei cărţi în loc să citeşti toată cartea, atunci când e vorba de pregătirea unui examen. Dacă rezumatul este bun, iar materia este absorbită, cunoaşterea esenţială poate fi obţinută într-un fel care economiseşte considerabil timp şi efort. Trişarea nu este totuşi o scurtătură legitimă. Aceasta poate economisi chiar o mai mare cantitate de timp şi, dacă este executată cu succes, îi poate aduce trişorului o notă de trecere la examen şi râvnita absolvire. Cunoaşterea esenţială nu a fost însă obţinută. Prin urmare, absolvirea este o minciună, o denaturare. În măsura în care şcoala absolvită devine un element de bază în viaţă, viaţa trişorului devine o minciună şi o denaturare şi este deseori dedicată protejării şi apărării minciunii.

Psihoterapia veritabilă este o scurtătură deseori ignorată spre dezvoltarea personală. Unul dintre cele mai frecvente raţionamente pentru a o ignora este acela de a-i pune la îndoială legitimitatea, spunând: „Mi-e teamă că psihoterapia este un fel de cârjă. Nu vreau să devin dependent de o cârjă”. Dar aceasta este de obicei o acoperire pentru temeri mult mai semnificative. Utilizarea psihoterapiei nu este într-o măsură mai mare o cârjă decât sunt ciocanul şi cuiele pentru construirea unei case. Este posibil să construieşti o casă fără ciocan şi cuie, dar în general procesul nu este eficient sau dezirabil. Puţini

tâmplari s-ar lepăda de obiceiul de a folosi ciocan şi cuie. În mod similar, este posibil să dobândim dezvoltare personală fără să folosim psihoterapia, dar deseori sarcina este inutil tărăgănată, lungă şi dificilă. În general, are rost să folosim instrumentele la îndemână ca scurtătură.

Pe de altă parte, psihoterapia poate fi căutată ca o scurtătură ilegitimă. Cea mai comună astfel de situaţie apare în anumite cazuri în care părinţii caută psihoterapia pentru copiii lor. Ei vor ca aceşti copii să se schimbe în vreun fel: să nu mai consume droguri, să-şi poată tempera ieşirile de furie, să nu mai ia note proaste şi aşa mai departe. Unii părinţi şi-au epuizat resursele încercând să-şi ajute copiii şi vin la psihoterapeut cu o disponibilitate veritabilă de a munci la această problemă. Alţii, deseori, vin cu o vădită cunoaştere a cauzei problemei pe care o are copilul, sperând că psihiatrul va fi în stare să facă ceva magic pentru a schimba capitolul fără a se atinge de cauza fundamentală a problemei. De pildă, unii părinţi vor spune deschis: „Ştim că avem o problemă în căsnicia noastră şi că ea are probabil legătură cu problema fiului nostru. Cu toate acestea, nu vrem ca mariajul nostru să se schimbe; nu vrem ca dvs. să faceţi terapie cu noi; vrem să lucraţi doar cu fiul nostru şi, dacă e posibil, să-l ajutaţi să fie mai fericit”. Alţii vorbesc mai puţin deschis. Ei vin mărturisindu-şi disponibilitatea de a face tot ce e necesar, dar când le explici că simptomele copilului sunt o expresie a resentimentului faţă de întregul lor stil de viaţă, care nu-i lasă un spaţiu real pentru a se dezvolta, ei vor spune: „Este ridicol să te gândeşti că noi ar trebui să ne schimbăm din cauza lui”; şi vor pleca să caute un alt psihiatru, unul care le-ar putea oferi o scurtătură nedureroasă. Mai târziu, urmând aceeaşi pantă, probabil că ei le vor spune prietenilor şi-şi vor spune lor înşile: „Am făcut tot ce a fost posibil pentru băiatul nostru; am fost chiar la patru psihiatri diferiţi cu el, dar nimic n-a fost de

ajutor”.

Îi minţim, bineînţeles, pe alţii, dar ne minţim şi pe noi. **Înfruntarea** modificărilor pe care trebuie să le facem – hărţile noastre – în propria conştiinţă şi în propria percepţie realistă poate fi până la ultima picătură la fel de legitimă şi dureroasă ca orice înfruntare publică. Dintre miliardele de minciuni pe care oamenii şi le spun deseori, două, foarte comune, sunt în i special puternice şi distructive: „Noi ne iubim cu adevărat copilul” şi „Părinţii noştri ne iubesc cu adevărat”. Poate că părinţii noştri ne iubesc într-adevăr şi noi ne iubim cu adevărat copiii, dar când nu e aşa, deseori oamenii străbat distanţe extraordinar de lungi pentru a evita să-şi dea seama de aceasta. De multe ori mă refer la psihoterapie ca fiind „jocul adevărului” sau „jocul onestităţii”, pentru că treaba ei este, printre altele, să ajute pacienţii să înfrunte astfel de minciuni. Una dintre rădăcinile bolii mintale constă invariabil într-un angrenaj de minciuni care ni s-au spus şi minciuni pe care ni le-am spus singuri. Aceste rădăcini pot fi descoperite şi extirpate doar într-o atmosferă de onestitate totală. Pentru a crea această atmosferă, este esenţial pentru terapeut să vină în relaţia lui cu pacienţii cu o capacitate totală de deschidere şi sinceritate. Cum ne putem aştepta ca un pacient să îndure durerea confruntării realităţii când nu suportăm şi noi aceeaşi durere? Nu putem îndruma pe cineva decât până acolo unde am mers noi mai înainte.

Refuzul adevărului

Minciunile pot fi împărţite în două tipuri: minciuni albe şi minciuni negre.[5]

5 CIA, care deţine o experienţă specială în acest domeniu, utilizează, fireşte, un sistem mai elaborat de clasificare şi vorbeşte de propagandă albă, gri şi neagră, propaganda gri constînd într-o singură minciună neagră, iar propaganda neagră constînd într-o minciună neagra ce este atribuită în mod fals unei alte surse.

O minciună neagră constă în a face o afirmaţie despre care ştim că e falsă. O minciună albă constă în a face o afirmaţie care nu este falsă în sine, dar nu dezvăluie o parte semnificativă a adevărului. Faptul că o minciună este albă nu înseamnă că este mai puţin minciună sau că este mai scuzabilă. Minciunile albe pot fi la fel de distructive ca şi cele negre. Un guvern care refuză prin cenzură poporului său informaţii esenţiale nu este mai democratic decât unul care spune lucruri false. Pacienta care neglijează să menţioneze că a semnat un cec fără acoperire în contul familiei şi-a împiedicat dezvoltarea în cadrul terapiei tot atât de mult ca şi cum ar fi minţit de la început. Într-adevăr, pentru că *pare* mai puţin condamnabilă, refuzarea informaţiilor esenţiale este cea mai obişnuită formă de a minţi; şi pentru că ea poate fi mai greu de detectat şi de confruntat cu realitatea, este deseori mai dăunătoare decât minciuna neagră.

Minciuna albă poate fi considerată social acceptabilă în multe dintre relaţiile noastre interumane, pentru că se spune că „nu vrem să rănim sentimentele oamenilor”. Vom deplânge însă faptul că relaţiile noastre sociale sunt în general superficiale. Pentru părinţi, a-şi hrăni copiii cu o budincă cu minciuni albe nu este considerat doar un fapt acceptabil, ci e gândit ca fiind un gest iubitor şi benefic. Chiar soţilor şi soţiilor care au fost îndeajuns de curajoşi încât să fie deschişi unul cu celălalt deseori le va fi dificil să fie deschişi cu copiii lor. Ei nu le vor spune copiilor că fumează marijuana, că s-au certat cu o noapte înainte în privinţa relaţiei lor, că sunt iritaţi de faptul că bunicii lor îi manipulează, că doctorul le-a spus unuia sau amândurora că au tulburări psihiatrice sau psihosomatice, că au făcut o investiţie financiară riscantă sau chiar câţi bani au în bancă. Deseori, acest refuz şi această lipsă de deschidere este gândită ca bazându-se pe dorinţa plină de iubire de a proteja şi de a scuti copilul de griji inutile. Totuşi, deseori,

o astfel de „protecţie” este lipsită de succes. Copiii ştiu oricum că mama şi tata fumează marijuana, că s-au certat peste noapte, că sunt supăraţi pe bunici şi că tata a pierdut banii. Rezultatul este atunci privaţiunea, nu protecţia. Copiii sunt privaţi de cunoaşterea pe care ar putea-o acumula cu privire la bani, boală, droguri, sex, căsătorie, părinţii lor, bunicii şi ceilalţi oameni în general. În cele din urmă, sunt privaţi de un model de deschidere şi onestitate, fiindu-le oferit în schimb un model de onestitate parţială, deschidere incompletă şi curaj limitat. Pentru mulţi părinţi, dorinţa de a-şi „proteja” copiii este motivată de o veritabilă, dar prost direcţionată iubire. Pentru alţii, totuşi, dorinţa „plină de iubire” de a-şi proteja copiii serveşte mai mult ca acoperire şi raţionalizare a dorinţei de a evita înfruntarea cu copiii lor şi a dorinţei de a-şi menţine autoritatea asupra lor. Astfel de părinţi spun de fapt: „Uitaţi ce e, copii, voi rămâneţi în continuare copii, cu preocupările voastre copilăreşti şi lăsaţi adulţii să se preocupe de ceea ce depinde de ei. Priviţi-ne ca pe nişte oameni grijulii, puternici şi iubitori. O astfel de imagine este bună şi pentru noi şi pentru voi, aşa că nu o contestaţi. Nouă ne permite să ne simţim puternici, iar vouă, să vă simţiţi în siguranţă; şi va fi mai bine pentru toţi dacă nu privim prea adânc aceste lucruri”.

Cu toate acestea, când dorinţa de onestitate totală se opune nevoilor unor oameni de a fi protejaţi într-un anume fel poate izbucni un conflict real. De exemplu, chiar şi părinţii cu un mariaj excelent pot lua în considerare uneori divorţul ca pe una dintre opţiunile posibile, iar a-i informa pe copii despre aceasta când nu există certitudinea că vor opta pentru divorţ înseamnă a plasa o povară inutilă pe umerii copiilor. Noţiunea de divorţ este extrem de ameninţătoare pentru sentimentul de securitate al copilului – într-adevăr, atât de ameninţătoare, încât copilul nu are capacitatea de a o percepe prea raţional. Pentru ei,

ameninţarea cu divorţul este gravă chiar dacă e departe. Dacă mariajul părinţilor este pe butuci, atunci copiii vor avea de-a face cu posibilitatea ameninţătoare a divorţului indiferent dacă li se vorbeşte despre asta sau nu. Dar în cazul în care mariajul este solid, părinţii le vor face într-adevăr un deserviciu copiilor lor dacă vor spune cu absolută deschidere: „Mama şi tata au vorbit azi-noapte despre divorţ, dar nu ne gândim foarte serios la acest lucru acum". Ca un alt exemplu, deseori este necesar ca psihoterapeutul să nu-şi rostească propriile gânduri, opinii şi simţăminte în faţa pacienţilor în primele stadii ale psihoterapiei, pentru că pacienţii nu sunt încă gata să le primească sau să se poată descurca cu ele. În timpul primului meu an de instruire, un pacient aflat la a patra vizită mi-a povestit un vis care în mod evident exprima o preocupare pentru homosexualitate. În dorinţa mea de a apărea ca un terapeut strălucit şi de a face progrese rapide, i-am spus: „Visul dvs. indică faptul că sunteţi preocupat de îngrijorarea că aţi putea fi homosexual". El a devenit vizibil anxios şi nu a mai venit la următoarele trei întrevederi. Doar cu multă muncă şi cu mare noroc l-am convins să se reîntoarcă la terapie. Am mai avut încă douăzeci de şedinţe înainte ca el să fie nevoit să se mute din acea zonă a oraşului din cauza unor noi aranjamente de afaceri. Aceste şedinţe i-au fost de un considerabil ajutor, în ciuda faptului că nu am mai atins niciodată problema homosexualităţii.

Faptul că inconştientul său era preocupat de această problemă nu însemna că el era pregătit să aibă de-a face cu ea la nivel conştient; prin faptul că nu m-am abţinut de la a-i face cunoscută intuiţia mea i-am făcut un grav deserviciu, aproape pierzându-l nu doar ca pacient al meu, dar şi al oricui.

Renunţarea selectivă la opiniile personale trebuie practicată uneori şi în lumea afacerilor sau a politicii, dacă

se doreşte o bună primire în consiliul puterii. Dacă oamenii ar spune întotdeauna ce au în minte despre tot felul de chestiuni mari sau mici, ar fi consideraţi insubordonaţi de către şefii direcţi şi o ameninţare pentru organizaţie de către directori. îşi vor câştiga o reputaţie de oameni neplăcuţi şi vor fi consideraţi prea de neîncredere ca să fie puşi vreodată să vorbească în numele organizaţiei. Pur şi simplu nu există altă cale pentru cineva care vrea să fie eficient într-o într-o organizaţie, decât să devină o „persoană a organizaţiei”, devenind circumspect inclusiv în exprimarea opiniilor personale, contopind uneori identitatea personală cu cea a organizaţiei. Pe de altă parte, dacă eficienţa cuiva într-o organizaţie este privită ca fiind singurul scop al comportamentului organizaţional, permiţând doar exprimarea acelor opinii care nu fac valuri, atunci el va ajunge să justifice orice mijloace prin scop şi îşi va pierde integritatea şi identitatea personală, devenind o persoană *complet* dăruită organizaţiei. Drumul pe care un director executiv trebuie să meargă, între păstrarea şi pierderea identităţii şi integrităţii lui, este extraordinar de îngust şi doar puţini reuşesc să-l străbată cu succes. Este o enormă provocare.

Exprimarea opiniilor, a sentimentelor, a ideilor şi chiar a cunoaşterii trebuie înăbuşită uneori în asemenea situaţii şi în multe alte circumstanţe în cursul acţiunilor umane. Ce reguli poate deci să urmeze cel ce este dedicat adevărului? Mai întâi, ceea ce spune să nu fie fals. În al doilea rând, să aibă în minte că actul de a se abţine de la adevăr este întotdeauna o minciună potenţială. În al treilea rând, decizia de a se abţine de la adevăr să nu se bazeze niciodată pe nevoi personale, cum ar fi nevoia de putere, nevoia de a fi plăcut sau nevoia de a-şi proteja harta de înfruntare. În al patrulea rând, reciproc, decizia de a se abţine de la a spune adevărul trebuie să se bazeze cu totul pe nevoile persoanelor sau ale mulţimii de oameni pentru

care adevărul este ţinut ascuns. În al cincilea rând, evaluarea nevoilor celuilalt este un act de responsabilitate atât de complex, încât poate fi executat cu înţelepciune doar atunci când se operează cu iubire adevărată pentru celălalt. În al şaselea rând, factorul primar în evaluarea nevoilor celuilalt este evaluarea capacităţii acelei persoanei de a utiliza adevărul pentru dezvoltarea ei spirituală. În cele din urmă, pentru a evalua capacitatea celuilalt de a utiliza adevărul pentru propria-i dezvoltare spirituală, trebuie avut în minte faptul că, în general, tendinţa noastră este mai degrabă de a subestima decât de a exagera această capacitate.

Toate acestea par o sarcină extraordinară, imposibil de îndeplinit vreodată, o povară permanentă şi nesfârşită, un obstacol real. Şi este într-adevăr o sarcină de autodisciplinare care nu se termină niciodată, fapt pentru care majoritatea oamenilor optează pentru o viaţă de onestitate şi deschidere limitate, pentru o închidere relativă, ascunzându-se pe ei şi hărţile lor de lume. Această cale e mai uşoară. Totuşi, răsplata unei vieţi oneste dificile, dar şi a devoţiunii faţă de adevăr este mult mai mare decât ceea ce ţi se cere. Datorită faptului că hărţile lor sunt continuu confruntate, oamenii deschişi sunt oameni care se dezvoltă mereu. Prin această deschidere ei pot stabili şi menţine relaţii interumane apropiate mult mai eficient decât oamenii mai închişi. Pentru că nu vorbesc niciodată mincinos, ei pot fi siguri şi mândri că prin cunoaşterea pe care o au nu vor contribui cu nimic la confuzia lumii, ci vor servi ca sursă de iluminare şi clarificare. În sfârşit, au libertatea totală de a exista. Nu sunt apăsaţi de nicio nevoie de a se ascunde. Nu trebuie să se furişeze prin locuri întunecoase. Nu trebuie să construiască noi minciuni pentru a le acoperi pe cele vechi. Nu trebuie să-şi risipească timpul pentru a-şi acoperi urmele şi a menţine aparenţele. Şi, fapt esenţial, ei

vor descoperi că energia necesară pentru autodisciplină este mai mică decât energia necesară pentru a ţine secrete. Cu cât o persoană este mai onestă, cu atât îi este mai uşor să continue să fie onestă, tot aşa precum cineva care minte va avea din ce în ce mai multă nevoie să mintă iarăşi. Datorită deschiderii lor, oamenii devotaţi adevărului trăiesc în deschidere, iar prin exerciţiul curajului lor de a trăi în deschidere se eliberează de frică.

Echilibrarea

Până acum sper că a devenit clar faptul că exerciţiul disciplinei este o sarcină pe cât de dificilă pe atât de complexă, cerând şi flexibilitate, şi judecată. Oamenii curajoşi trebuie să se forţeze continuu pe ei înşişi să fie complet oneşti, fiind necesar de asemenea să posede capacitatea de a se abţine de la a spune adevărul când acest lucru este potrivit. Pentru a fi oameni liberi, trebuie să ne asumăm responsabilitatea totală pentru noi înşine, dar, procedând astfel, trebuie de asemenea să avem capacitatea de a refuza responsabilitatea care nu ne aparţine cu adevărat. Pentru a fi organizaţi şi eficienţi, pentru a trăi înţelept, trebuie ca zilnic să amânăm satisfacţia şi să avem un ochi aţintit spre viitor; totuşi, pentru a trăi voioşi, trebuie să avem capacitatea, când nu e distructivă, de a trăi în prezent şi de a acţiona spontan. Cu alte cuvinte, disciplina însăşi trebuie disciplinată. Tipul de disciplină de care e nevoie să disciplinăm disciplina eu îl numesc echilibrare, şi ea este cel de-al patrulea şi ultim tip de disciplină pe care-l discut aici.

Echilibrarea este disciplina care ne dă flexibilitate. Pentru a trăi cu succes în orice sferă de activitate, e nevoie de o extraordinară flexibilitate. Pentru a da doar un exemplu, să luăm în considerare problema mâniei şi a exprimării ei. Mânia este o emoţie sădită în noi (şi în organisme mai puţin evoluate) de nenumărate generaţii în

cursul evoluţiei, pentru ca supravieţuirea noastră să fie încurajată. Trăim experienţa furiei atunci când percepem că un alt organism încearcă să năvălească peste teritoriul nostru psihic sau geografic sau încearcă, prin orice mijloc, să ne doboare. Ea ne face să ripostăm. Fără mânie am rămâne mereu pe loc, până când am fi cu totul zdrobiţi sau exterminaţi. Doar prin mânie putem supravieţui. Totuşi, deseori ne dăm seama după o mai atentă examinare a ceea ce percepem iniţial ca o încercare de agresiune asupra noastră din partea celorlalţi că ei nu intenţionau deloc să facă acest lucru. Chiar când realizăm că cineva vrea cu adevărat să ne agreseze s-ar putea să ne dăm seama că, pentru un motiv sau altul, nu este în interesul nostru să răspundem cu mânie. Astfel, este necesar ca acei centri mai noi ai creierului (centrii judecăţii) să poată să regleze şi să modeleze centrii mai vechi (ai emoţiei). Pentru a funcţiona cu succes în lumea noastră complexă este necesar să avem nu doar capacitatea de a ne exprima mânia, dar şi de a nu o exprima. Mai mult, trebuie să avem capacitatea de a ne exprima mânia în multe feluri. Uneori, de exemplu, trebuie să o exprimăm doar după o îndelungată deliberare şi autoevaluare. Alteori ne este mai de folos să o exprimăm imediat şi spontan. Sunt momente când cel mai bine este să o exprimi cu răceală şi calm, în alte momente, zgomotos şi agitat. Prin urmare, nu avem nevoie să ştim doar cum să ne descurcăm cu mânia în mai multe feluri, ci şi care este momentul cel mai potrivit şi stilul de a o exprima. Pentru a manevra mânia în mod adecvat şi competent, e nevoie de un sistem de reacţie elaborat şi flexibil. Nu e de mirare, atunci, că a învăţa să stăpânim mânia este o sarcină complexă, care nu poate fi de obicei îndeplinită până în perioada adultă sau până la vârsta mijlocie şi deseori nu este niciodată îndeplinită până la capăt.

Într-o măsură mai mare sau mai mică, toţi oamenii

suferă de o inadecvare a flexibilităţii sistemului lor de reacţie. Mult din munca psihoterapeutică constă în încercarea de a ajuta pacienţii să-şi flexibilizeze sistemul de reacţie. În general, cu cât pacienţii sunt mai mutilaţi de anxietate, sentimente de vinovăţie şi insecuritate, cu atât această muncă este mai rudimentară şi mai dificilă. De exemplu, am lucrat cu o curajoasă femeie schizofrenică de 32 de ani, pentru care a fost o adevărată revelaţie să afle că există bărbaţi pe care nu trebuie să-i lase să bată la uşa ei, că pe unii trebuie să-i invite în sufragerie, nu şi în dormitor şi că pe unii îi poate lăsa să intre şi în dormitor. Înainte, ea opera cu un sistem de reacţie prin care fie că lăsa pe toată lumea să intre în dormitorul ei, fie, când sistemul de reacţie nu funcţiona, nu lăsa pe nimeni nici să-i bată la uşă. Astfel, sărea de la o promiscuitate degradantă la o izolare aridă. Cu aceeaşi femeie a trebuit să petrec mai multe şedinţe în care să ne concentrăm asupra problemei faptului de a mulţumi. Ea se simţea obligată să trimită pentru fiecare cadou sau invitaţie o scrisoare de răspuns lungă, elaborată, scrisă de mână, cu fiecare frază şi cuvânt îndelung gândite. Inevitabil, nu putea continua mult timp să poarte această povară, aşa că ajungea fie să nu mai scrie nicio scrisoare, fie să refuze orice cadou sau invitaţie. Încă o dată, ea a fost uluită să afle că sunt cadouri care nu necesită o scrisoare de mulţumire şi când totuşi e nevoie de aşa ceva, un bilet scurt este deseori suficient.

Sănătatea mintală matură cere astfel o extraordinară capacitate de a atinge în mod flexibil şi de a menţine mereu un echilibru delicat între nevoi, scopuri, îndatoriri, responsabilităţi, direcţii etc. aflate în conflict unele cu altele. Esenţa acestei discipline a echilibrului este „renunţarea”. îmi amintesc cum am aflat despre acest lucru pentru prima oară, într-o dimineaţă de vară, pe când aveam nouă ani. Învăţasem de curând să merg pe bicicletă

şi exploram voios dimensiunile acestei noi abilităţi. Cam la o milă de casa noastră, drumul cobora într-o pantă abruptă, la capătul căreia era o curbă strânsă. Coborând panta pe bicicletă în acea dimineaţă, viteza crescândă m-a făcut să mă simt în extaz. A renunţa la acest extaz şi a pune frână mi se părea o pedeapsă absurdă. Aşa că am luat decizia să-mi încetinesc viteza în momentul în care intram în curba de la capătul pantei. Extazul meu s-a sfârşit într-o secundă când am fost propulsat la vreo patru metri în afara drumului, în tufişuri. M-am zgâriat rău şi sângeram, iar roata din faţă a bicicletei mele noi era îndoită şi nu mai putea fi folosită după impactul cu un copac. îmi pierdusem echilibrul.

Echilibrul este o disciplină tocmai pentru că actul de a renunţa la ceva este dureros. În exemplul de mai sus nu am fost dispus să sufăr durerea de a renunţa la viteza mea extaziantă în folosul menţinerii echilibrului în curbă. Am învăţat totuşi că pierderea echilibrului este fundamental mai dureroasă decât renunţarea cerută de menţinerea echilibrului. Într-un fel sau altul, a fost o lecţie pe care am continuat să o reînvăţ de-a lungul întregii mele vieţi. Ca oricare altul, pentru a lua curbele şi intersecţiile vieţii, fiecare trebuie să renunţe mereu la anumite părţi din sine. Singura alternativă la această renunţare este de a nu mai călători deloc pe acest drum al vieţii.

Poate părea ciudat, dar mulţi oameni aleg alternativa de a nu mai continua călătoria vieţii – de a se opri repede, la o distanţă oarecare – pentru a evita durerea renunţării la părţi din ei înşişi. Dacă acest lucru pare ciudat, este pentru că nu înţelegeţi adâncimea durerii ce poate fi implicată. În formele ei majore, renunţarea este cea mai dureroasă dintre experienţele umane. Înainte, am vorbit doar despre formele minore ale renunţării – renunţarea la viteză, la luxul mâniei spontane, la securitatea abţinerii de la mânie sau la scrierea îngrijită a scrisorilor de

mulţumire. Aş vrea acum să mă întorc la renunţarea la trăsături ale personalităţii, la tipare bine stabilite de comportament, la ideologii şi chiar la un întreg stil de viaţă. Acestea sunt formele majore de renunţare cerute cuiva ce vrea să călătorească departe pe drumul vieţii.

De curând, într-o seară, am decis să petrec ceva din timpul meu liber pentru a construi relaţii mai apropiate şi mai bune cu fiica mea de 14 ani. De mai multe săptămâni ea mă tot ruga să jucăm şah împreună, aşa că i-am sugerat să jucăm o partidă. A acceptat cu nerăbdare şi m-am angajat într-un joc foarte strâns şi îndârjit. Totuşi, partida începuse noaptea şi pe la ora nouă fiica mea m-a întrebat dacă nu pot să mut mai repede, pentru că ea trebuia să se ducă la culcare; trebuia să se trezească ora la şase dimineaţa. Ştiam că are o disciplină rigidă în ceea ce priveşte obiceiurile de somn şi mi s-a părut că ar trebui să fie capabilă să renunţe la ceva din această rigiditate. I-am spus: „Haide, poţi să te duci ceva mai târziu la culcare măcar o dată. Nu trebuie să începi jocuri pe care nu le poţi termina. Ne distrăm bine”. Am mai jucat încă cincisprezece minute, în timpul cărora ea a devenit vizibil jenată. În cele din urmă, a stăruit: „Te rog, tată! Te rog, mută mai repede”. „Nu”, i-am răspuns, „şahul este un joc serios. Dacă vrei să-l joci, bine, trebuie să-l joci încet. Dacă nu vrei să-l joci serios, poate nu vrei să joci deloc”. Şi aşa, ea simţindu-se mizerabil, am continuat jocul încă zece minute, până când brusc fiica mea a izbucnit în lacrimi, a strigat că nu mai joacă jocul ăsta stupid şi a urcat în fugă scările.

Imediat, m-am simţit de parcă aveam iarăşi 9 ani, stând şi sângerând în tufişurile de la marginea drumului, lângă bicicletă. Era limpede, făcusem o greşeală. Era clar, nu reuşisem să iau curba. Am început seara dorind să petrec un timp care să ne facă fericiţi pe mine şi pe fiica mea. Nouăzeci de minute mai târziu, ea plângea şi era atât

de furioasă pe mine, încât aproape nu mai putea vorbi. Ce fusese greşit? Răspunsul era evident. Dar n-am vrut să văd răspunsul, aşa că mi-a luat două ore să-mi fac drum prin durerea de a accepta faptul că stricasem seara permiţând dorinţei mele de a câştiga un joc de şah să devină mai importantă decât dorinţa de a construi o relaţie cu fiica mea. Apoi am devenit deprimat şi grav. Cum ajunsesem atât de departe de echilibru? încet, încet mi s-a arătat că dorinţa mea de a câştiga fusese prea mare şi că ar fi trebuit să renunţ la o parte din ea. Dar chiar şi această mică renunţare îmi părea imposibilă. Toată viaţa mea dorinţa de a învinge mi-a fost de mare ajutor, pentru a câştiga multe lucruri. Cum e posibil să joci şah fără să vrei să câştigi? Nu m-am simţit niciodată bine făcând lucrurile fără entuziasm. Cum aş fi putut să joc şah entuziast, dar nu serios? Totuşi, cumva trebuia să mă schimb, pentru că ştiam că entuziasmul, spiritul meu de competiţie şi seriozitatea mea făceau parte dintr-un tipar de comportament care funcţiona şi va continua să funcţioneze pentru a o înstrăina pe fiica mea de mine şi că dacă nu aş fi putut modifica acest tipar vor urma şi alte lacrimi inutile şi amărăciune. Deprimarea mea a continuat.

Acum, deprimarea a încetat. Am renunţat la o parte din dorinţa mea de a câştiga jocuri. Acea parte din mine a dispărut acum. A trebuit să moară. Am ucis-o. Am ucis-o cu dorinţa de a învinge ca părinte. Când eram copil, dorinţa mea de a învinge la diferite jocuri mi-a fost de folos. Ca părinte, mi-am dat seama că îmi stă în drum. Aşa că a trebuit să o înlătur. Timpurile s-au schimbat. Pentru a mă schimba odată cu ele, a trebuit să renunţ la ceva. Nu mi-a lipsit. Am crezut că o să-mi lipsească, dar nu s-a întâmplat aşa.

Sănătatea depresiei

Ce am spus anterior este doar un exemplu minor care

arată prin ce trebuie să treacă de multe ori în procesul psihoterapeutic acei oameni care au curajul să se numească pacienţi. Perioada de psihoterapie intensă este o perioadă de intensă dezvoltare, în timpul căreia pacientul trebuie să parcurgă mai multe schimbări decât experimentează alţi oameni într-o viaţă. Pentru ca această puternică dezvoltare să apară, trebuie renunţat la o parte proporţională din „vechiul sine”. Este o etapă inevitabilă dintr-o psihoterapie reuşită. De fapt, acest proces de renunţare începe de obicei înainte ca pacientul să-şi fixeze prima întâlnire cu psihoterapeutul. Frecvent, de exemplu, actul de a decide căutarea de asistenţă psihiatrică reprezintă prin el însuşi o renunţare la imaginea de sine care spune: „Sunt în regulă”. Această renunţare poate fi, în cultura noastră, foarte dificilă la bărbaţii pentru care: „Nu sunt în regulă şi am nevoie de asistenţă pentru a înţelege de ce nu sunt în regulă şi cum să ajung să fiu în regulă” este din păcate şi deseori ceva echivalent cu: „Sunt slab, nemasculin, inadecvat”. De fapt, procesul renunţării începe chiar înainte ca pacientul să fi ajuns la decizia de a căuta asistenţă psihiatrică. Am menţionat că în timpul procesului renunţării la dorinţa mea de a câştiga eram mereu deprimat. Aceasta pentru că sentimentul asociat cu renunţarea la ceva la care ţinem – sau măcar la ceva care face parte din noi, ne e familiar – este depresia. Pentru că fiinţele umane sănătoase mintal trebuie să se dezvolte şi pentru că a renunţa sau a pierde din vechiul sine este parte integrantă a procesului dezvoltării mintale şi spirituale, depresia este un fenomen normal şi sănătos. Devine anormal şi nesănătos doar atunci când ceva interferează cu procesul de renunţare, având ca rezultat prelungirea depresiei, iar completarea acestui proces nu mai are loc.[6]

---

6 Există mulţi factori care pot interfera cu procesul de renunţare, transformînd astfel o depresie normală, sănătoasă într-o depresie

Un motiv determinant care îi conduce pe oameni să se gândească să caute asistenţă psihiatrică este depresia. Cu alte cuvinte, pacienţii sunt frecvent deja implicaţi într-un proces de renunţare sau de dezvoltare înainte de a lua în considerare psihoterapia şi tocmai simptomele procesului de dezvoltare sunt cele care îi îndeamnă spre biroul terapeutului. Treaba terapeutului este aceea de a ajuta pacientul să completeze procesul de dezvoltare început deja. Aceasta nu înseamnă că pacientul este prea frecvent conştient de ceea ce i se întâmplă. Dimpotrivă, ei doresc adesea doar o eliberare de simptomele depresiei, astfel încât lucrurile să fie în felul „în care obişnuiau să fie”.

Ei nu ştiu că lucrurile nu mai pot fi „în felul în care obişnuiau să fie”. Dar inconştientul ştie. Tocmai pentru că inconştientul, în înţelepciunea lui, ştie că „felul în care obişnuiau lucrurile să fie” nu mai poate fi susţinut şi nu mai e ceva constructiv începe procesul de dezvoltare şi de renunţare la nivel inconştient şi apare depresia.

Probabil că pacienţii vor spune: „Nu am nicio idee despre cauza deprimării mele” sau vor pune depresia pe seama unor factori irelevanţi. Pentru că pacienţii nu sunt conştienţi încă sau nu sunt pregătiţi să-şi dea seama că nu

---

cronică, patologică. Dintre toţi factorii posibili, unul dintre cei mai des întîlniţi şi puternici îl constituie tiparul experienţelor din copilărie, în care părinţii sau soarta, nerăspunzînd nevoilor copilului, îi răpesc „lucruri" înainte ca el să fie pregătit psihologic să renunţe la ele sau să fie îndeajuns de puternic să accepte cu adevărat pierderea lor. Un astfel de tipar al experienţelor din copilărie sensibilizează copilul la experienţa pierderii a ceva şi creează o tendinţă mult mai puternică decît cea a indivizilor mai norocoşi, de a se agăţa de „lucruri" şi de a căuta să evite durerea de a le pierde sau de a renunţa la ceva. Din acest motiv, deşi în toate depresiile patologice este implicat un anume blocaj al procesului de renunţare, eu cred că există un tip de depresie nevrotică cronică, ce are ca rădăcină un traumatism al capacităţii de bază a individului de a renunţa la orice, iar acest subtip de depresie eu l-aş numi „nevroză de renunţare".

se vor mai întâlni cu „vechiul sine” şi cu „felul în care obişnuiau să fie lucrurile”, ei nu sunt conştienţi că depresia lor semnalează că se cere o schimbare majoră pentru o adaptare reuşită, înscrisă în evoluţie. Faptul că inconştientul este cu un pas înaintea conştientului poate părea straniu pentru cititorul nespecialist. Acesta este totuşi un fapt care se aplică nu doar la acest exemplu, ci este atât de general, încât constituie motorul de bază al funcţionării mintale. El va fi discutat în profunzime în secţiunea de concluzii a acestei lucrări.

Recent, am auzit de „criza vârstei mijlocii”. De fapt, aceasta este doar una dintre multele „crize” sau stadii critice ale dezvoltării în viaţă, aşa cum ne învăţa Erik Erikson acum treizeci de ani. (Erikson delimita opt crize; poate că sunt mai multe.) Ceea ce creează crizele acestei perioade de tranziţie din ciclul vieţii – care sunt problematice şi dureroase – este faptul că, pentru a ne face drum prin ele, trebuie să renunţăm la concepte dragi nouă şi la modurile vechi în care făceam şi priveam lucrurile. Mulţi oameni fie nu sunt dispuşi, fie nu sunt capabili să sufere durerea de a renunţa la starea pe care trebuie să o abandoneze. Prin urmare, ei se agaţă, deseori pentru totdeauna, de vechile lor tipare de a gândi şi de a se comporta, eşuând în a trece prin crize pentru a se dezvolta cu adevărat şi a experimenta fericitul sentiment al renaşterii care însoţeşte tranziţia cu succes la o maturitate mai avansată. Deşi ar putea fi scrisă o carte întreagă despre fiecare dintre ele, aş vrea să enumăr simplu, neprelucrat, în ordinea apariţiei lor, câteva dintre condiţiile, dorinţele şi atitudinile majore la care trebuie renunţat în cursul unei întregi evoluţii reuşite de-a lungul vieţii:

Stadiul infantil, în care nu e nevoie să răspunzi nici unei cerinţe exterioare

Fantasma omnipotenţei
Dorinţa de a poseda total (inclusiv sexual) pe unul sau pe amândoi părinţii
Dependenţa de copilărie
Imaginea distorsionată a părinţilor
Atotputernicia adolescenţei
„Libertatea" de a nu te implica
Agilitatea tinereţii
Atracţia sexuală şi/sau potenţialul tinereţii
Fantasma unei talităţii
Autoritatea asupra copilului
Diferite forme de putere temporară
Independenţa sănătăţii psihice
Şi, în cele din urmă, şinele şi viaţa însăşi
Renunţare şi renaştere

În ceea ce priveşte lista de mai sus, pentru mulţi ultima cerinţă – a renunţa la sine şi la viaţă – va părea că reprezintă o cruzime din partea lui Dumnezeu sau a Sorţii, care face din existenţa noastră un fel de glumă proastă şi care nu va Putea fi niciodată complet acceptată. Această atitudine este prezentă mai ales în cultura occidentală a zilelor noastre, în şinele este considerat sacru, iar moartea o insultă de neînchipuit. Însă realitatea este exact opusul. În renunţarea la sine fiinţele umane pot găsi cea mai extatică şi trainică, solidă şi durabilă bucurie a vieţii. Moartea este cea care oferă vieţii întregul ei înţeles. Acest „secret" este înţelepciunea centrală a religiei.

Procesul renunţării la sine (care este în legătură cu fenomenul iubirii, aşa cum va fi discutat în următorul capitol al cărţii) este pentru mulţi dintre noi un proces gradual, în care intrăm printr-o serie de începuturi şi potriviri. Una dintre formele de renunţare temporară la sine necesită o menţiune specială, deoarece practicarea ei reprezintă o cerinţă absolută pentru o învăţare

semnificativă de-a lungul vieţii de adult şi deci pentru o dezvoltare semnificativă a spiritului uman. Mă refer la o subspecie a disciplinei echilibrului, pe care eu o numesc „punerea între paranteze”. Punerea între paranteze este în mod esenţial actul de a echilibra nevoia de stabilitate şi afirmare a sinelui cu nevoia de a cunoaşte şi de a învăţa printr-o renunţare temporară la sine – altfel spus, a pune şinele de-o parte – astfel încât să faci loc pentru încorporarea unui nou material în sine. Această disciplină a fost bine descrisă de teologul Sam Keen în *To a Dancing God (Către un Dumnezeu dansând).*

Al doilea pas cere ca eu să depăşesc percepţia idiosincrazică şi egocentrică a experienţei imediate. Conştientizarea matură este posibilă doar atunci când deja am digerat şi am compensat înclinaţiile şi prejudecăţile care sunt reziduuri ale istoriei mele personale. Conştientizarea a ceea ce mi se prezintă ca atare implică o dublă mişcare a atenţiei: reducerea la tăcere a ceea ce e familiar şi urarea de bun venit pentru ceea ce e străin. De fiecare dată când mă apropii de un obiect, o persoană sau un eveniment ce mi-e străin am tendinţa să las nevoile prezente, experienţele trecute sau aşteptările de viitor să determine ce voi vedea. Dacă vreau să apreciez unicitatea oricărui dat, trebuie să fiu suficient de conştient de ideile mele preconcepute şi de tulburările emoţionale caracteristice pentru a le pune între paranteze astfel încât să pot primi stranietatea şi noutatea în lumea mea perceptuală. Disciplina punerii între paranteze, a compensării sau a reducerii la tăcere cere o sofisticată cunoaştere de sine şi o curajoasă onestitate. Fără această disciplină, fiecare moment prezent este doar o repetiţie a ceva ce a fost deja văzut sau experimentat. Pentru ca noutatea veritabilă să apară, pentru ca prezenţa unică a lucrurilor, persoanelor sau evenimentelor să prindă rădăcini în mine trebuie să parcurg o descentralizare a

egoului.[7]

Disciplina punerii între paranteze ilustrează faptul cel mai concludent al renunţării şi al disciplinei în general, şi anume că pentru orice lucru la care se renunţă se câştigă de fiecare dată mai mult. Durerea renunţării este ca durerea morţii, dar moartea a ceea ce este vechi înseamnă naşterea a ceea ce e nou. Durerea morţii este durerea naşterii, iar durerea naşterii este durerea morţii. A dezvolta o idee, un concept, o teorie sau înţelegere mai noi şi mai bune înseamnă că ideea, conceptul, teoria, înţelegerea veche trebuie să moară. Astfel, în concluzia poemului său „Călătoria magilor", T.S. Eliot descrie cum Cei Trei Magi au suferit atunci când au renunţat la viziunea lor anterioară asupra lumii şi au îmbrăţişat creştinismul:

Toate acestea erau demult; îmi amintesc
Şi aş face-o din nou, dar e însemnată
Această însemnare.
Această întrebare: unde ne va duce calea, spre
Naştere sau Moarte? A fost o Naştere, bineînţeles.
Avem dovada, nu-i loc de îndoială. Am văzut naştere şi moarte
Dar au fost foarte deosebite; această Naştere era
Grea şi amară agonie pentru noi, ca Moartea, moartea noastră.
Ne-am reîntors la ţinuturile noastre, aceste împărăţii.
Dar nu ne mai e uşor aici, în vechea orânduire.
Cu oameni străini poleindu-şi zeii
Aş fi mulţumit de-o altă moarte.[8]

Cum naşterea şi moartea par a fi faţetele aceleiaşi

---

7 Harper & Row, New York, 1970, p. 28.

8 *The Complete Poems and Plays (Opere complete),* 1909-l950, Harcourt Brace, New York, 1952, p. 69.

monede, nu este deloc iraţional să acordăm conceptului de reîncarnare mai multă atenţie decât i se dă de obicei în Occident. Dar fie că suntem dispuşi sau nu să luăm în serios posibilitatea unui fel de renaştere ce apare după moartea noastră fizică, este foarte clar că *această* viaţă este o serie de simultane morţi şi naşteri. „De-a lungul întregii vieţi, trebuie să continui să înveţi să trăieşti”, spunea Seneca acum două milenii „şi, fapt ce te va uimi încă şi mai mult, de-a lungul vieţii trebuie să înveţi să mori.”[9] Este de asemenea clar că cu cât cineva merge mai departe pe drumul vieţii, cu atât mai multe naşteri va trăi şi, prin urmare, mai multe morţi – mai multă bucurie şi mai multă durere.

Acest fapt ridică întrebarea dacă este vreodată posibil să fim eliberaţi de suferinţa emoţională în viaţă. Sau, cu alte cuvinte, este posibil să evoluăm spiritual până la un nivel de conştiinţă la care durerea din viaţă să fie cel puţin diminuată? Răspunsul este şi da şi nu. Este da, pentru că odată ce suferinţa este complet acceptată, ea încetează, într-un anumit sens. Este de asemenea da pentru că neîntrerupta practicare a disciplinei duce la perfecţiune, iar persoana evoluată spiritual este perfectă în acelaşi fel în care adultul este perfect în relaţia cu copilul. Probleme care prezintă mari greutăţi pentru un copil, cauzându-i mari dureri, pot să nu aibă nicio consecinţă pentru adult. În sfârşit, răspunsul este da pentru că individul evoluat spiritual este, aşa cum va fi descris în următorul capitol, un individ cu o iubire extraordinară, iar din extraordinara sa iubire provine o extraordinară bucurie.

Răspunsul este nu, totuşi, pentru că există un vid de competenţă în lume care trebuie umplut. Într-o lume care se văietă având o disperată nevoie de competenţă, o

---

9 Cf. Erich Fromm, *The Sane Society (Societatea sănătoasă),* Rinehart, New York, 1955.

persoană extraordinar de competentă şi plină de iubire nu poate să refuze competenţa sa, tot aşa cum cineva nu poate refuza să-i dea de mâncare unui copil flămând. Persoanele evoluate din punct de vedere spiritual, datorită disciplinei, autorităţii şi iubirii lor, prin competenţa lor sunt chemate să slujească lumii şi în dragostea lor ele răspund chemării. Ele sunt, prin urmare, în mod inevitabil, oameni cu o mare putere, deşi lumea îi va privi ca pe nişte oameni obişnuiţi, pentru că ei îşi vor exercita puterea pe ascuns şi în linişte. Cu toate acestea, ei îşi vor exercita puterea pe care o au şi, exercitând-o, vor suferi mult, chiar îngrozitor. Pentru că a exercita putere înseamnă a lua decizii, iar procesul luării deciziilor în totală cunoştinţă de cauză este infinit mai dureros decât de a lua decizii având o conştientizare limitată sau pe dibuite (aşa cum se iau cele mai multe decizii şi din această cauză ele se dovedesc în ultimă instanţă greşite). Imaginaţi-vă doi generali, fiecare dintre ei trebuind să decidă dacă va trimite în bătălie o divizie de zece mii de oameni. Pentru unul dintre ei, divizia nu este altceva decât un lucru, o unitate de personal, un instrument de strategie şi nimic mai mult. Pentru celălalt este şi aceste lucruri, dar el este de asemenea conştient de fiecare dintre cele zece mii de vieţi, de vieţile familiilor fiecărui ostaş din cei zece mii. Pentru cine este decizia mai uşoară? Este mai uşoară pentru generalul care conştientizează trunchiat, pentru că nu poate suporta durerea unei conştientizări mai aproape de a fi completă. Ar fi poate tentant să spunem: „Ah, dar un om evoluat spiritual nu va deveni niciodată general”. Dar aceeaşi chestiune este implicată şi când e vorba de un preşedinte de corporaţie, un fizician, un profesor, un părinte. Mereu trebuie luate decizii ce afectează vieţile celorlalţi. Cei ce iau cele mai bune decizii sunt cei dispuşi să sufere mai mult datorită deciziilor lor, având totuşi puterea de a fi hotărâţi. Măsura – probabil cea mai bună –

a măreţiei unei persoane este capacitatea sa de a suferi. Însă cei ce sunt măreţi sunt în acelaşi timp şi fericiţi. Acesta este un paradox. Budiştii tind să ignore suferinţa lui Buddha, iar creştinii fericirea lui Cristos. Buddha şi Cristos nu sunt din acest punct de vedere foarte diferiţi. Suferinţa lui Cristos pe Cruce şi bucuria lui Buddha sub copacul bo sunt una şi aceeaşi.

Astfel, dacă scopul tău este să eviţi durerea şi să scapi de suferinţă, nu te-aş sfătui să cauţi niveluri mai înalte de conştiinţă sau evoluţie spirituală. Pentru că, mai întâi, nu le poţi dobândi fără să suferi şi în al doilea rând, dacă le vei atinge, e foarte probabil că vei fi chemat să slujeşti în feluri mult mai dureroase sau cel puţin mai solicitante decât îţi poţi închipui acum. Atunci de ce să doreşti să mai evoluezi, ai putea întreba? Dacă întrebi astfel, poate că nu ştii prea multe despre bucurie. Poate că vei găsi un răspuns citind cartea aceasta sau poate că nu.

Un ultim cuvânt despre disciplina echilibrului şi esenţa ei, renunţarea: trebuie să deţii ceva pentru a putea renunţa. Nu poţi renunţa la ceva ce nu ai dobândit. Dacă renunţi să mai câştigi fără să fi câştigat vreodată, eşti ceea ce erai şi la început, o persoană care a ratat. Trebuie să-ţi dezvolţi o identitate înainte de a renunţa la ea. Trebuie să-şi dezvolţi un ego înainte de a-l putea pierde. Acest lucru pare incredibil de elementar, dar cred că este necesar să vă spun acest lucru, pentru că sunt mulţi oameni care, deşi posedă o viziune asupra evoluţiei, totuşi par să nu o dorească. Ei vor, şi cred că este posibil, să sară peste disciplină, să găsească o scurtătură spre sfinţenie. Deseori ei încearcă să o obţină imitând ceea ce este doar superficial pentru sfinţi, se retrag în deşert sau se apucă de tâmplărie. Unii chiar ajung să creadă că printr-o astfel de imitaţie chiar ajung sfinţi sau profeţi şi nu sunt în stare să recunoască faptul că sunt doar copii încă, fiind puşi în faţa faptului dureros că trebuie să o ia de la început şi să

treacă prin toate.

Disciplina a fost definită ca un sistem de tehnici de operare constructivă cu durerea ce apare în soluţionarea problemelor – fără a evita durerea –, astfel încât toate problemele vieţii să fie soluţionate. Au fost distinse şi descrise patru tehnici de bază: amânarea satisfacţiei, asumarea responsabilităţii, devoţiunea faţă de adevăr şi/sau realitate şi echilibrarea. Disciplina este un *sistem* de tehnici, pentru că aceste tehnici sunt mult interconectate. Într-un singur act, se pot utiliza două, trei sau chiar toate cele patru tehnici în acelaşi timp şi într-un asemenea mod încât să nu poată fi distinse una de alta. Tăria, energia şi disponibilitatea de a folosi aceste tehnici provin din iubire, aşa cum se va arăta în următorul capitol. Nu am intenţionat ca analiza disciplinei să fie exhaustivă şi e posibil să fi neglijat una sau mai multe dintre tehnicile de bază, deşi bănuiesc că nu. Este raţională întrebarea dacă procese cum ar fi biofeedbackul, meditaţia, yoga şi psihoterapia nu sunt cumva tehnici de disciplină, dar eu aş răspunde că ele sunt mai degrabă tehnici ajutătoare decât tehnici de bază. Ele pot fi foarte folositoare, dar nu esenţiale. Pe de altă parte, tehnicile de bază aici descrise, dacă sunt practicate fără încetare şi cu adevărat, sunt suficiente să-l facă pe practicantul disciplinei sau pe „discipol” să fie capabil să evolueze spre cele mai înalte niveluri spirituale.

2
Iubirea
Iubirea definită

Disciplina, aşa cum s-a sugerat, reprezintă mijlocul evoluţiei spirituale umane. Acest capitol va examina ce stă în spatele disciplinei, ce procură mobiluri şi energie pentru disciplină. Această forţă, cred eu, este iubirea. Sunt foarte conştient de faptul că, încercând să examinăm iubirea,

vom începe să ne jucăm cu mistere. În sens propriu, vom încerca să examinăm ceea ce nu poate fi examinat şi să cunoaştem ceea ce nu poate fi cunoscut. Iubirea este prea mare, prea adâncă pentru a fi vreodată înţeleasă cu totul, măsurată sau limitată de mecanismul cuvintelor. Nu aş scrie aceste lucruri dacă nu aş crede că această încercare are o oarecare valoare, însă doar una relativă, şi încep ştiind că încercarea va fi în unele privinţe inadecvată.

O dovadă a misterioasei naturi a iubirii este aceea că nimeni nu a putut vreodată, după ştiinţa mea, să dea o definiţie cu adevărat satisfăcătoare a iubirii. Într-un efort de a o explica, iubirea a fost divizată în diferite categorii: *eros, philia, agape;* iubire perfectă şi iubire imperfectă şi aşa mai departe. Eu voi da o singură definiţie a iubirii, conştient fiind totuşi că ea e mai mult sau mai puţin inadecvată. Definesc astfel iubirea: voinţa de a-ţi extinde şinele în scopul de a nutri creşterea spirituală proprie sau a altuia.

De la început aş vrea să comentez pe scurt această definiţie, înainte de a continua cu o expunere mai elaborată. Mai întâi, s-ar putea observa că este o definiţie teleologică: comportamentul este definit în termeni de scop sau finalitate, care, în acest caz, este reprezentată de creşterea spirituală. Oamenii de ştiinţă înclină să considere definiţiile teleologice suspecte şi poate aşa o vor considera şi pe aceasta. Dar eu nu am ajuns la ea printr-un proces de gândire teleologic. Am ajuns la ea prin observaţii în practica mea clinică psihiatrică (care include auto-observaţia), în care definiţia iubirii este ceva foarte important. Acest lucru se întâmplă pentru că pacienţii sunt în general foarte confuzi în ceea ce priveşte natura iubirii. De exemplu, un tânăr timid mi-a spus: „Mama mă iubeşte atât de mult, încât nu mă lasă să merg la şcoală cu autobuzul şcolii până când nu voi ajunge în clasele mari de liceu. Nici dacă o rog să mă lase! Bănuiesc că îi e frică să

nu fiu rănit, aşa că mă duce şi mă aduce ea cu maşina de la şcoală în fiecare zi, şi îi e foarte greu. Ea mă iubeşte foarte tare”. În tratamentul timidităţii acestui tânăr a fost necesar, ca în multe alte cazuri, să-i arăt că mama lui s-ar fi putut să fie motivată şi de altceva în afară de iubire şi că ceea ce pare uneori să fie iubire nu este deloc aşa. În afară de astfel de experienţe, am acumulat şi un număr de exemple pentru ceea ce pare a fi un act de iubire şi pentru ceea ce nu pare a fi un act de iubire. Una dintre trăsăturile majore care fac distincţia între cele două pare a fi scopul conştient sau inconştient din mintea celui ce iubeşte sau nu iubeşte.

În al doilea rând, se poate observa că iubirea definită astfel este un straniu proces circular. Pentru că procesul de extindere de sine este un proces de evoluţie. Când cineva şi-a extins cu succes limitele, a pătruns într-o stare mai avansată a fiinţei. Astfel, actul de iubire este un act de evoluţie a sinelui, chiar dacă scopul este dezvoltarea celuilalt. Prin această îndreptare spre evoluţie evoluăm noi.

În al treilea rând, definiţia unitară a iubirii include iubirea de sine laolaltă cu iubirea de celălalt. Pentru că eu sunt om şi tu eşti de asemenea om, a iubi oamenii înseamnă în egală măsură a mă iubi pe mine şi pe tine. A fi dedicat creşterii spirituale a oamenilor înseamnă a fi dedicat rasei din care facem parte, iar acest lucru înseamnă a mă dedica propriei mele dezvoltări ca şi dezvoltării „celorlalţi”. Într-adevăr, aşa cum s-a mai subliniat, nu suntem capabili să-i iubim pe ceilalţi până când nu ne putem iubi pe noi înşine, tot aşa cum suntem incapabili să ne disciplinăm copiii până când nu suntem capabili să ne autodisciplinăm. Este imposibil în realitate să abandonăm propria creştere spirituală în favoarea alteia. Nu putem abandona autodisciplina şi să fim în acelaşi timp disciplinaţi în grija pe care o avem pentru

altul. Nu putem fi o sursă de putere până când nu ne hrănim propria putere. Pe măsură ce înaintăm în explorarea naturii iubirii, cred că va deveni clar că iubirea de sine şi iubirea de ceilalţi merg mână în mână şi că în ultimă instanţă sunt indiscernabile. În al patrulea rând, actul de lărgire a limitelor cuiva implică efort. Limitele se extind doar depăşindu-le, iar depăşirea lor cere efort. Când iubim pe cineva, iubirea noastră se demonstrează sau devine reală doar prin străduinţă – prin faptul că pentru cineva (sau pentru noi înşine) facem un pas în plus sau mergem încă o milă. Iubirea nu este lipsită de efort. Dimpotrivă, iubirea este efort.

În cele din urmă, prin folosirea cuvântului „voinţă" am încercat să depăşesc distincţia dintre dorinţă şi acţiune. Dorinţa nu înseamnă în mod necesar transformarea în acţiune. Voinţa este o dorinţă care are o intensitate suficientă pentru a fi tradusă în acţiune. Diferenţa între cele două este egală cu diferenţa dintre a spune: „Aş vrea să mă duc să înot diseară" şi „Mă voi duce să înot diseară". Oricine, în cultura noastră, doreşte într-o anume măsură să iubească, totuşi mulţi dintre noi nu iubim în realitate. Prin urmare, voi conchide că dorinţa de a iubi nu este prin sine iubire. Iubirea există în măsura faptelor. Iubirea este un act de voinţă – adică atât o intenţie, cât şi o acţiune. Voinţa implică faptul de a alege. Nu suntem obligaţi să iubim. Alegem să iubim. Indiferent cât am putea crede noi că iubim, dacă nu iubim în fapt este pentru că am ales să nu iubim şi astfel nu iubim în ciuda bunelor noastre intenţii. Pe de altă parte, ori de câte ori ne străduim în realitate să ne dezvoltăm spiritual, o facem pentru că aşa am ales să facem. Alegerea de a iubi a fost făcută.

Aşa cum am mai spus, pacienţii care vin la psihoterapie sunt mai mult sau mai puţin confuzi cu privire la natura iubirii. Acest lucru se întâmplă din cauză că în

faţa misterului iubirii abundă concepţiile greşite. Deşi această carte nu îi răpeşte iubirii misterul, sper că ea va clarifica lucrurile suficient pentru a îndepărta concepţiile greşite, care cauzează suferinţă nu doar pacienţilor, ci tuturor oamenilor care încearcă să găsească un sens propriilor lor experienţe. Unele dintre aceste suferinţe nu mi se par a fi necesare, deoarece popularelor concepţii greşite le poate fi scăzută popularitatea prin învăţarea unei definiţii mai precise a iubirii. Am ales astfel să încep explorarea naturii iubirii examinând ceea ce nu este iubirea.

„Îndrăgostirea”.

Dintre toate concepţiile greşite despre iubire, cea mai puternică şi mai răspândită este credinţa că „îndrăgostirea” este iubire sau cel puţin una dintre manifestările iubirii. Este o concepţie greşită plină de forţă, pentru că a te îndrăgosti este o experienţă subiectivă resimţită puternic ca experienţă a iubirii. Când o persoană se îndrăgosteşte, ceea ce el sau ea simte cu siguranţă este „O iubesc” sau „îl iubesc”. Dar imediat apar două probleme. Prima este aceea că experienţa îndrăgostirii este o experienţă erotică specifică, legată de sex. Nu ne îndrăgostim de copiii noştri, deşi s-ar putea să-i iubim foarte profund. Nu ne îndrăgostim de prietenii noştri de acelaşi sex – în afară de situaţia în care suntem orientaţi spre homosexualitate –, deşi se poate să ne pese de ei foarte mult. Suntem îndrăgostiţi doar când suntem conştient sau inconştient motivaţi sexual. Cea de-a doua problemă este aceea că experienţa îndrăgostirii este invariabil una temporară. Nu contează de cine ne îndrăgostim, mai devreme sau mai târziu îndrăgostirea se termină dacă relaţia durează îndeajuns de mult. Aceasta nu înseamnă că invariabil încetăm să mai iubim persoana de care ne-am îndrăgostit. Înseamnă însă că sentimentul

extatic al iubirii care a caracterizat experienţa îndrăgostirii trece întotdeauna. Luna de miere se sfârşeşte întotdeauna. Bobocul romantismului se ofileşte întotdeauna.

Pentru a înţelege natura fenomenului îndrăgostirii şi inevitabilitatea sfârşitului ei este necesar să examinăm natura a ceea ce psihiatrii numesc graniţele eului. Din ceea ce putem deduce din probe indirecte, se pare că nou-născutul nu distinge în primele luni de viaţă între sine şi restul universului. Când îşi mişcă mâinile şi picioarele, lumea este cea care se mişcă. Când îi e foame, lumii îi este foame. Când vede mişcările mamei sale e ca şi cum s-ar mişca el însuşi. Când mama îi cântă, copilul nu ştie că el însuşi nu scoate niciun sunet. Nu poate distinge între sine, leagăn, cameră şi părinţii lui. Ceea ce e animat şi ceea ce e inanimat e unul şi acelaşi lucru. Nu există nici măcar distincţia între eu şi tu. El şi lumea sunt unul şi acelaşi lucru. Nu există graniţe sau separări. Nu există identitate.

Dar acumulând experienţe, copilul începe să aibă experienţa de sine – ca entitate separată de restul lumii. Când îi este foame, mama nu apare întotdeauna ca să-l hrănească. Când e jucăuş, mama nu vrea întotdeauna să se joace cu el. Copilul are atunci experienţa că dorinţele sale nu sunt comenzi adresate mamei. Ele vor fi experimentate ca fiind ceva separat de comportamentul mamei. Începe să se dezvolte un sentiment al „eului”. Interacţiunea dintre copilul sugar şi mamă se crede că reprezintă fundamentul pe care începe să se dezvolte sentimentul identităţii copilului. S-a observat că atunci când interacţiunea dintre copil şi mamă este grav perturbată – de exemplu, atunci când nu mai există mamă sau un substitut satisfăcător de mamă sau când din cauza unei boli psihice mamei nu îi pasă sau nu este interesată de copil – sugarul creşte ajungând un copil sau un adult al cărui sentiment de identitate este grav deteriorat în multe aspecte

fundamentale.

Pe măsură ce sugarul îşi dă seama că voinţa sa este a sa proprie şi nu a universului, începe să facă alte distincţii între sine şi lume. Când doreşte mişcare, braţele sale sunt cele care se mişcă, nu leagănul, nu tavanul. Astfel, copilul învaţă că braţele sale şi voinţa sa sunt legate între ele şi, prin urmare, braţele lui sunt *ale lui* şi nu ale altcuiva. În acest fel, în timpul primului an de viaţă, învăţăm lucruri fundamentale despre cine suntem şi cine nu suntem, ce suntem şi ce nu suntem. La sfârşitul primului an, ştim că acesta este braţul meu, piciorul meu, capul meu, limba mea, ochii mei şi chiar că aceasta este perspectiva din care văd eu, vocea mea, gândurile mele, durerea mea de stomac, sentimentul meu. Ne cunoaştem mărimea şi limitele fizice. Aceste limite sunt graniţele noastre. Cunoaşterea acestor limite în mintea noastră este ceea ce numim graniţele eului.

Dezvoltarea graniţelor eului este un proces care continuă de-a lungul copilăriei, adolescenţei şi chiar la maturitate, dar graniţele ce se stabilesc mai târziu sunt de natură mai mult psihică decât fizică. De exemplu, vârsta cuprinsă între doi şi trei ani este o perioadă în care de obicei copilul ajunge să-şi dea seama de limitele puterii lui. Deşi înainte copilul a învăţat că dorinţele sale nu sunt comenzi pentru mama lui, el se agaţă totuşi de posibilitatea ca aceste dorinţe să fie totuşi comenzi pentru mamă şi de sentimentul că dorinţele lui ar trebui să fie comenzi. Acest lucru se întâmplă din cauza speranţei şi a sentimentului pe care le are un copil de doi ani ce încearcă să acţioneze ca un tiran sau autocrat, vrând să dea ordine părinţilor săi, rudelor şi animalelor de casă, ca şi cum toţi ar fi înrolaţi în propria lui armată, răspunzând cu regală mânie când ei nu fac ceea ce li se dictează. De aceea părinţii vorbesc despre aceşti ani ca despre „anii groaznici”. La trei ani, copilul a devenit, de obicei, mai

maleabil şi mai cuminţit, ca rezultat al acceptării realităţii că puterea sa este relativă. Totuşi, posibilitatea omnipotenţei este un vis atât de dulce, încât nu poate renunţa la el chiar după mai mulţi ani de foarte dureroasă confruntare cu propria-i lipsă de putere. Deşi copilul de trei ani a început să accepte realitatea graniţelor puterii sale, va continua să intre câteodată în următorii ani într-o lume a fanteziei, în care posibilitatea omnipotenţei există încă. Aceasta este lumea lui Superman sau a lui Captain Marvel. Încet, încet chiar şi super-eroii sunt lăsaţi la o parte şi până la vârsta adolescenţei medii tinerii ajung să ştie că sunt indivizi constrânşi de graniţele trupului lor şi de limitele puterii lor, fiecare fiind un organism relativ fragil şi slab, existând doar în cooperare cu un grup de alte organisme asemănătoare în ceea ce se numeşte societate. În cadrul acestui grup, ei nu sunt în mod particular distincţi unul de altul, fiind totuşi izolaţi de ceilalţi prin identităţile lor particulare, graniţele şi limitele lor.

Înăuntrul acestor graniţe este singurătate. Unii oameni – în special cei pe care psihiatrii îi numesc schizoizi –, din cauza unor experienţe neplăcute, traumatizante din copilărie, percep lumea din afara lor ca iremediabil periculoasă, ostilă, confuză şi dăunătoare. Astfel de oameni simt că graniţele lor sunt protectoare, asigurându-le confort şi îşi găsesc siguranţa în singurătatea lor. Dar mulţi dintre noi resimt singurătatea ca pe ceva dureros şi se zbat să scape din spatele zidurilor identităţilor individuale spre o stare în care să poată fi mai uniţi cu lumea din afară. Experienţa îndrăgostirii ne permite o astfel de scăpare – temporară. Esenţa fenomenului îndrăgostirii constă într-un colaps brusc al unei zone a graniţelor eului individual, permiţând cuiva să-şi unească identitatea cu cea a unei alte persoane. Brusca eliberare a lui însuşi de el însuşi, exploziva revărsare spre fiinţa iubită şi curmarea dramatică a singurătăţii ce

acompaniază acest colaps al graniţelor eului sunt resimţite de cei mai mulţi dintre noi ca extatice. Noi şi fiinţa iubită suntem unul şi acelaşi lucru! Singurătatea nu mai există!

În unele aspecte (dar cu siguranţă nu în toate) actul îndrăgostirii este un act de regresiune. Experienţa unirii cu fiinţa iubită este un ecou al timpului când eram uniţi cu mamele noastre. De-a lungul acestei uniri reexperimentăm sentimentul de omnipotenţă la care renunţasem odată cu ieşirea din copilărie. Toate lucrurile par posibile! Uniţi cu fiinţa iubită, simţim că putem cuceri toate obstacolele. Credem că forţa iubirii noastre va face ca forţele opuse să se încline supuse sau să se retragă în întuneric. Toate problemele vor fi depăşite. Viitorul va fi luminos. Irealitatea acestor sentimente din perioada în care suntem îndrăgostiţi este în esenţă aceeaşi cu irealitatea sentimentelor unui copil de doi ani care se simte regele familiei şi al lumii, cu puteri nelimitate.

Tot aşa cum realitatea intervine în fanteziile de omnipotenţă ale unui copil de doi ani, la fel intervine şi în fantastica uniune a cuplului de îndrăgostiţi. Mai devreme sau mai târziu, ca răspuns la problemele veţii de zi cu zi, individul se afirmă din nou. El vrea să facă sex, ea nu vrea. Ea vrea să meargă la film, el nu vrea. El vrea să depună bani la bancă, ea vrea o maşină de spălat vase. Ea vrea să vorbească despre slujba ei, el vrea să vorbească despre a lui. Ei nu-i plac prietenii lui, lui nu-i plac prietenii ei. Aşa că amândoi, fiecare în intimitatea inimii lui, încep să realizeze că nu sunt una cu fiinţa iubită, care de altfel va avea propriile ei dorinţe, gusturi, prejudecăţi şi program, diferite de ale altcuiva. Una câte una, gradual sau brusc, graniţele eului îşi reiau locul; încet, încet sau brusc îndrăgostirea se sfârşeşte. Cei doi sunt iarăşi individualităţi separate. În acest punct, ei încep fie să dizolve legăturile relaţiei lor, fie să iniţieze o operă de iubire reală.

Modul în care eu folosesc cuvântul „real” implică ideea că sentimentul de a iubi din îndrăgostire este fals – că percepţia aceasta subiectivă de iubire este iluzorie. Întreaga elaborare a ideii de iubire reală va fi prezentată mai târziu în acest capitol. Totuşi, spunând că atunci când se termină cu îndrăgostirea partenerii unui cuplu ar putea să se iubească cu adevărat, vreau de asemenea să spun că iubirea adevărată nu îşi are rădăcinile în sentimentul de iubire. Dimpotrivă, iubirea reală apare deseori într-un context în care sentimentul iubirii lipseşte, când acţionăm cu iubire în ciuda faptului că nu simţim că iubim. Presupunând că definiţia iubirii cu care am început este adevărată, experienţa „îndrăgostirii” nu este iubire reală din mai multe motive.

Îndrăgostirea nu este un act al voinţei. Nu este o alegere conştientă. Oricât de deschişi am fi la această experienţă sau oricât de dornici să o trăim, s-ar putea să nu avem parte de ea. Dimpotrivă, experienţa aceasta ne poate captiva atunci când noi categoric nu o căutăm, când e nepotrivită sau indezirabilă. E la fel de probabil să ne îndrăgostim de cineva cu care în mod evident nu ne potrivim ca şi de cineva mai potrivit. Într-adevăr, se poate ca nici măcar să nu ne placă sau să nu admirăm obiectul pasiunii noastre, şi totuşi, oricât am încerca, se poate să nu putem să ne îndrăgostim de o persoană căreia îi purtăm un adânc respect şi cu care o relaţie profundă ar fi în multe privinţe dezirabilă. Aceasta nu înseamnă că experienţa îndrăgostirii e imună la disciplină. Psihiatrii, de exemplu, deseori se îndrăgostesc de pacienţii lor şi, la fel, pacienţii se îndrăgostesc de psihiatrii lor, totuşi, din cauza datoriei faţă de pacient şi a rolului lor, ei pot de obicei să evite colapsul graniţelor eului şi să renunţe să vadă în pacient un obiect romantic. Zbaterea şi suferinţa disciplinei implicate pot fi enorme. Dar disciplina şi voinţa pot doar controla experienţa; nu o pot crea. Putem alege

felul în care răspundem acestei experienţe a îndrăgostirii, dar nu putem alege experienţa însăşi.

Îndrăgostirea nu înseamnă o lărgire a limitelor sau a graniţelor cuiva; înseamnă doar un colaps temporar al lor. Extinderea limitelor cuiva cere efort; îndrăgostirea nu are nevoie de efort. Indivizii leneşi şi indisciplinaţi au aceleaşi şanse să se îndrăgostească ca şi cei energici şi dedicaţi unui scop. Odată ce momentul preţios al îndrăgostirii a trecut, iar graniţele au revenit la locul lor, individul poate fi deziluzionat, dar de obicei experienţa nu îi va fi lărgit perspectivele. Când limitele sunt extinse sau lărgite, ele tind să rămână astfel. Iubirea reală este o experienţă de extindere permanentă. Îndrăgostirea nu este.

Îndrăgostirea are puţin de-a face cu scopul de a ajuta creşterea spirituală a cuiva. Dacă avem vreun scop în minte atunci când ne îndrăgostim, acela este de a sfârşi cu singurătatea noastră şi să ne asigurăm poate prin căsătorie de acest rezultat, în mod cert nu ne gândim la dezvoltarea spirituală. Într-adevăr, după ce ne-am îndrăgostit şi înainte ca dragostea să se termine, avem senzaţia că am ajuns, că înălţimile au fost atinse, că nu mai există nici posibilitatea, nici nevoia de a merge şi mai sus. Nu mai simţim nicio nevoie de a ne dezvolta, suntem perfect mulţumiţi cu ceea ce avem. Spiritul nostru şi-a găsit pacea. Nu simţim nici că fiinţa iubită ar avea nevoie să se dezvolte spiritual. Dimpotrivă, o percepem ca fiind perfectă, ca şi cum ar fi atins perfecţiunea. Dacă vedem defecte în fiinţa iubită, le vom percepe ca insignifiante – doar capricii sau excentricităţi drăguţe, care adaugă culoare şi farmec.

Dacă îndrăgostirea nu este iubire, altceva atunci ce poate fi decât un colaps temporar al limitelor şi al graniţelor? Nu ştiu. Dar specificitatea sexuală a fenomenului mă face să bănuiesc că este vorba despre o componentă instinctuală determinată genetic a

comportamentului de împerechere. Cu alte cuvinte, colapsul temporar al graniţelor eului datorat îndrăgostirii reprezintă un răspuns stereotip al fiinţei umane la o configuraţie de impulsuri sexuale interne şi stimuli sexuali externi, servind la o creştere a posibilităţii de împerechere şi slujind astfel la supravieţuirea speciei. Spus de-a dreptul, îndrăgostirea este un truc prin care genele păcălesc prin diferite mijloace mintea raţională sau o prind în capcana mariajului. Deseori, acest truc este deviat într-un fel sau altul, ca atunci când impulsurile şi stimulii sunt de natură homosexuală sau când alte forţe – interferenţă parentală, boli psihice, responsabilităţi aflate în conflict sau o matură autodisciplină intervin pentru a preveni o legătură. Pe de altă parte, fără acest truc, fără această regresie iluzorie şi inevitabil temporară (trucul nu ar fi practic dacă nu ar fi temporar) către o uniune de natură infantilă şi omnipotenţă, mulţi dintre cei care au acum o căsnicie fericită sau nefericită s-ar fi retras înspăimântaţi de realismul legământului căsătoriei.

Mitul iubirii romantice

Pentru a fi atât de eficientă în a ne prinde în capcana căsătoriei, experienţa îndrăgostirii are probabil printre caracteristici iluzia că va dura pentru totdeauna. Această iluzie este alimentată în cultura noastră de mitul iubirii romantice, care îşi are originea în basmele favorite din copilărie, în care prinţul şi prinţesa, odată uniţi, trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi. Mitul iubirii romantice ne spune că pentru fiecare tânăr bărbat există o tânără femeie ce i-a fost „hărăzită” şi invers. Mai mult, mitul implică faptul că există doar o singură femeie pentru un bărbat şi acest lucru a fost predestinat de „stele”. Când întâlnim o persoană ce ne-a fost destinată, o recunoaştem prin faptul că ne îndrăgostim de ea. Am întâlnit persoana pe care cerurile ne-au destinat-o şi pentru că potrivirea

este perfectă, vom fi în stare să ne satisfacem unul altuia toate nevoile pentru totdeauna şi astfel vom trăi fericiţi pentru totdeauna, în perfectă armonie şi unitate. Vom ajunge totuşi la momentul când nu vom mai putea satisface sau înţelege nevoile celuilalt, vor apărea fricţiunile, dragostea se va termina şi ne vom da seama apoi că s-a făcut o greşeală gravă, că nu am citit bine în stele, că nu ne-am prins în acea unică şi perfectă potrivire, că lucrul pe care-l numeam iubire nu era o iubire „adevărată" şi că în această situaţie nu putem face nimic decât să trăim nefericiţi sau să divorţăm.

Deşi în general admit că marile mituri sunt foarte precise tocmai pentru că ele reprezintă şi cuprind mari adevăruri universale (şi vom explora câteva asemenea mituri mai târziu în această carte), mitul iubirii romantice este o minciună sfruntată. Poate că este o minciună necesară, care asigură supravieţuirea speciei prin aceea că încurajează şi validează experienţa îndrăgostirii, care ne prinde în capcana căsătoriei. Dar ca psihiatru, deplâng în inima mea aproape zilnic confuzia şi suferinţa îngrozitoare pe care le alimentează acest mit. Milioane de oameni îşi irosesc cu disperare mari cantităţi de energie în mod inutil, încercând să facă realitatea vieţii lor conformă cu irealitatea mitului. Doamna A., subjugată în mod absurd de către soţul ei printr-un sentiment de vinovăţie, spune: „Nu mi-am iubit soţul când m-am măritat cu el. Am pretins că l-am iubit. Bănuiesc că l-am tras pe sfoară în această privinţă, aşa că n-am niciun drept să mă plâng de el şi îi dau voie să facă orice doreşte". Domnul B. se lamentează: „Regret că nu m-am căsătorit cu domnişoara C. Cred că am fi putut avea o căsnicie bună. Dar nu m-am simţit îndrăgostit până peste urechi de ea, aşa că am presupus că nu ar putea fi persoana potrivită pentru mine".

Doamna D., măritată de doi ani, a devenit foarte deprimată, aparent fără motiv, şi a început terapia

spunând: „Nu ştiu ce este greşit. Am tot ce-mi trebuie, inclusiv un mariaj perfect”. Doar peste câteva luni a putut accepta faptul că nu mai era îndrăgostită de soţul ei, însă acest fapt nu însemna că făcuse o greşeală oribilă. Domnul E., de asemenea căsătorit de doi ani, a început să aibă dureri intense de cap seara şi nu putea crede că ele sunt de natură psihosomatică: „Viaţa mea acasă este bună. îmi iubesc soţia la fel de mult ca în ziua în care m-am căsătorit cu ea. Ea este tot ce mi-am dorit vreodată”, spunea el. Dar durerile de cap nu l-au lăsat până când, un an mai târziu, nu a fost în stare să admită: „Mă enervează până peste poate felul în care mereu vrea şi vrea şi vrea alte lucruri, fără să ţină cont de salariul meu”. Apoi domnul E. a fost în stare să discute cu soţia lui despre extravaganţa ei. Domnul şi doamna F. recunosc că nu mai sunt îndrăgostiţi unul de altul şi că au început să se facă să se simtă prost unul pe altul prin infidelităţi tacite, fiecare căutând „iubire adevărată”, fără să-şi dea seama că această recunoaştere ar putea marca începutul unui efort pentru îmbunătăţirea căsniciei, nu pentru ruperea ei. Chiar atunci când cuplurile au recunoscut că luna de miere s-a terminat, că între parteneri nu mai există o iubire romantică şi pot încă să se angajeze în relaţia lor, ei se agaţă totuşi de mit şi încearcă să-şi facă vieţile conforme cu el. „Chiar dacă nu mai suntem îndrăgostiţi unul de altul, dacă acţionăm cu puterea unei voinţe desăvârşite ca şi cum am fi îndrăgostiţi poate că iubirea romantică se va întoarce în vieţile noastre”, gândesc ei. Cuplurile care fac astfel câştigă faptul de a fi împreună. Când intră într-o terapie de grup pentru cupluri (aceasta este zona în care soţia mea, împreună cu mine şi alţi colegi apropiaţi conducem cele mai serioase consilieri), ei stau împreună, vorbesc unul cu celălalt, îşi apără greşelile unul altuia şi caută să prezinte în faţa restului grupului un front unit, crezând că această unitate este un semn de sănătate pentru căsnicia lor şi o

condiţie necesară pentru îmbunătăţirea ei. Mai devreme sau mai târziu, de obicei mai devreme, trebuie să le spunem celor mai multe astfel de cupluri că partenerii sunt prea căsătoriţi, prea îndeaproape cuplaţi şi că au nevoie să stabilească o anumită distanţă psihologică unul faţă de altul înainte de a putea începe măcar să lucreze constructiv la rezolvarea problemelor lor. Uneori este necesar să-i separăm fizic, să-i punem să se aşeze separat unul de celălalt în cercul grupului. Iarăşi şi iarăşi trebuie să spunem: „John, las-o pe Mary să vorbească pentru ea însăşi" sau: „Mary, John se poate apăra şi singur, e îndeajuns de puternic". În cele din urmă, dacă urmează terapia, toate cuplurile învaţă că o adevărată acceptare a individualităţii proprii, a individualităţii celuilalt şi a separării lor este singura fundaţie pe care se poate baza o căsnicie adevărată şi pe care se poate dezvolta o iubire reală.[10]

Mai multe despre graniţele eului

Deşi am proclamat faptul că „îndrăgostirea" este un soi de iluzie care nu reprezintă în niciun caz o iubire reală, aş vrea să inversez lucrurile şi să arăt că îndrăgostirea este în fapt foarte, foarte aproape de iubirea reală. Într-adevăr, concepţia greşită că îndrăgostirea este un tip de iubire este atât de puternică anume pentru că ea conţine un sâmbure de adevăr.

Experienţa iubirii reale are de-a face cu graniţele eului, pentru că implică lărgirea limitelor. Limitele cuiva sunt graniţele eului. Când ne extindem limitele prin iubire,

---

10 Cei care au citit cartea soţilor O'Neil, *Open Mariage (Căsnicie deschisă),* vor recunoaşte că acest fapt este o trăsătură de bază a unui mariaj deschis, în opoziţie cu unul închis. Autorii sînt remarcabil de corecţi şi reţinuţi în a face prozeliţi pentru căsnicia deschisă. Lucrînd cu diferite cupluri, am ajuns la concluzia clară că mariajul deschis este singurul fel de mariaj sănătos fără a fi serios distructiv pentru robusteţea şi dezvoltarea spirituală a partenerilor.

facem acest lucru îndreptându-ne, ca să spunem aşa, către fiinţa iubită, a cărei dezvoltare noi vrem să o hrănim. Pentru a fi în stare să facem aceasta, obiectul iubirii noastre trebuie mai întâi să devină iubit; cu alte cuvinte, trebuie să fim atraşi de el, să investim şi să ne angajăm faţă de un obiect din afara noastră, dincolo de graniţele eului. Psihiatrii denumesc acest proces de atracţie şi angajare „investire" în obiectul dorit. Dar atunci când investim într-un obiect din afara sau dinăuntrul nostru încorporăm psihologic în noi o reprezentare a obiectului. Să luăm, de exemplu, un om care face grădinărie ca hobby. Este un hobby care aduce satisfacţii şi compensaţii. Omul acela îşi „iubeşte" grădina. Grădina înseamnă mult pentru el. Acest om a investit în grădina sa. O găseşte atractivă, s-a investit pe sine în ea, şi-a luat un angajament faţă de ea – atât de puternic, încât poate sări devreme din pat în fiecare duminică dimineaţa ca să se ducă la ea; ar putea refuza să călătorească departe de ea şi chiar şi-ar putea neglija soţia pentru ea. În procesul investirii şi pentru a-şi hrăni florile şi arbuştii, el învaţă lucruri importante. Ajunge să ştie multe despre grădinărit – despre soluri şi fertilizări, sădit şi altoit. Ştie de asemenea multe despre grădina sa – istoria ei, tipurile de flori şi plante, felul cum e alcătuită, problemele şi chiar viitorul ei. În ciuda faptului că grădina există în afara lui, prin investire ea ajunge de asemenea să existe şi în interiorul lui. Cunoaşterea ei şi semnificaţia pe care o are pentru el sunt parte din el, parte din identitatea lui, parte din istoria vieţii lui, parte a înţelepciunii lui. Prin iubirea ce i-o poartă şi prin investirea în grădina lui, el a încorporat-o în cel mai real mod în el, iar prin această încorporare sinele său s-a lărgit, graniţele eului său s-au extins.

În decursul multor ani de iubire, de extindere a limitelor datorită investirii, se creează o lărgire a sinelui, graduală dar progresivă, o încorporare a lumii din afară

înăuntru şi o dezvoltare, o subţiere şi o slăbire a graniţelor eului. În acest fel, cu cât ne extindem mai mult pe noi înşine, cu atât iubim mai mult, cu atât mai mult se estompează distincţia dintre sine şi lume. Devenim una cu lumea. Şi pe măsură ce graniţele eului devin mai estompate şi mai slabe, începem să experimentăm din ce în ce mai mult acelaşi sentiment al extazului pe care îl aveam atunci când graniţele eului erau într-un relativ colaps, când ne „îndrăgosteam". Doar că în loc de o unire temporară şi nerealistă cu un singur obiect ne unim cu adevărat şi permanent cu o parte din lume. Se poate stabili o „uniune mistică" cu întreaga lume. Sentimentul de extaz şi beatitudine asociat acestei uniuni, deşi poate mai blând şi mai puţin dramatic decât cel asociat cu îndrăgostirea, este mult mai stabil, durează mai mult şi, în ultimă instanţă, e mai plin de satisfacţii. Este diferenţa între experienţa vârfului, ipostaziată de îndrăgostire, şi ceea ce Abraham Maslow numeşte „experienţa platoului".[11]

Aici, înălţimile nu sunt atinse brusc şi apoi pierdute; ele sunt atinse pentru totdeauna.

Se înţelege clar şi în mod general că activitatea sexuală şi iubirea, deşi ar putea apărea simultan, deseori sunt disociate, deoarece sunt fenomene fundamental separate. În sine, a face dragoste nu este un act de iubire. Experienţa unei relaţii sexuale şi, în particular, orgasmul (chiar şi în masturbare) sunt, într-un grad mai mare sau mai mic, o experienţă a colapsului graniţelor eului şi a atingerii extazului. Tocmai din cauza colapsului graniţelor eului strigăm în momentul climaxului: „Te iubesc" sau „Oh, Doamne" unei prostituate faţă de care, peste câteva momente, după ce graniţele eului şi-au revenit, poate că nu mai simţim nicio urmă de afecţiune, nu ne place deloc şi nu simţim că ar trebui să investim în ea. Aceasta nu

11 *Religions, Valnes, and Peak-Experiences (Religii, valori şi experienţele vîrfului),* prefaţă, Viking, New York, 1970.

înseamnă că extazul experienţei orgasmice nu poate fi înălţat în împărtăşirea lui cu fiinţa iubită. Dar chiar şi fără partenerul iubit sau chiar fără partener colapsul graniţelor eului ce apare în conjuncţie cu orgasmul poate fi total; pentru o secundă, putem uita cu totul cine suntem, să pierdem orice urmă de sine, să fim pierduţi în timp şi spaţiu, să fim în afara noastră, transportaţi. Putem deveni una cu universul. Însă doar pentru o secundă.

Descriind starea prelungită de a fi „una cu universul" asociată iubirii adevărate comparată cu starea de moment a orgasmului am folosit cuvintele „uniune mistică". Misticismul constă în esenţă în credinţa că realitatea este unicitate. Misticii cu cel mai clar limbaj cred că percepţia noastră comună asupra universului ca fiind compus dintr-o multitudine de obiecte distincte – stele, planete, arbori, păsări, case, noi înşine –, separate toate unele de altele, este o percepţie greşită, o iluzie. Acestei concepţii greşite a tuturor, acestei lumi iluzorii pe care cei mai mulţi dintre noi o cred reală, hinduşii şi budiştii îi spun „Maya". Ei şi alţi mistici susţin că adevărata realitate poate fi cunoscută doar experimentând unitatea printr-o renunţare la graniţele eului. Este imposibil să vezi cu adevărat unitatea universului atâta vreme cât continui să te vezi pe tine ca un obiect distinct, separat şi diferit de restul universului în orice fel, formă sau configuraţie. Hinduşii şi budiştii susţin frecvent că copilul, înainte de a-şi dezvolta graniţele eului, cunoaşte realitatea într-alt fel decât adulţii. Unii sugerează chiar că drumul către iluminare sau aflarea unităţii realităţii cere ca noi să regresăm sau să ne transformăm în copii. Aceasta poate fi o doctrină periculoasă şi tentantă pentru unii adolescenţi şi tineri adulţi, care nu sunt pregătiţi să-şi asume responsabilităţile ce le par înfricoşătoare şi copleşitoare, cerinţe care le depăşesc capacităţile. „Nu trebuie să trec prin toate acestea", ar putea gândi o astfel de persoană. „Pot să abandonez

încercarea de a fi adult şi să mă retrag din faţa cerinţelor de adult în starea de sfinţenie". Dar acţionând astfel, dobândeşte mai degrabă schizofrenie decât sfinţenie.

Mulţi mistici înţeleg adevărul ce a fost dezvoltat la sfârşitul discuţiei despre disciplină: că trebuie să dobândim sau să posedăm un lucru înainte de a putea renunţa la el şi să ne menţinem în acelaşi timp competenţa şi sănătatea. Copilul lipsit de graniţele eului poate fi într-un contact mai strâns cu realitatea decât părinţii lui, dar e incapabil să supravieţuiască fără grija pe care i-o poartă părinţii şi este incapabil să-şi comunice înţelepciunea. Drumul spre sfinţenie trece prin maturitate. Nu există scurtături sau drumuri mai uşoare. Graniţele eului trebuie întărite înainte de a fi slăbite. Trebuie instaurată o identitate cu sine înainte ca omul să o poată transcende.

Trebuie ca omul să-şi găsească sinele înainte de a şi-l putea pierde. Temporara eliberare de graniţele eului asociată cu îndrăgostirea, cu relaţiile sexuale sau cu folosirea unor droguri psihoactive ne poate furniza o privire fugară asupra Nirvāṇei, dar nu Nirvāṇa însăşi. Aceasta este una din tezele acestei cărţi, şi anume că Nirvāṇa sau iluminarea ultimă sau adevărata dezvoltare spirituală poate fi obţinută doar printr-un exerciţiu persistent al iubirii adevărate.

Rezumând, temporara dispariţie a graniţelor eului datorată îndrăgostirii şi relaţiilor sexuale nu doar că ne determină să ne luăm angajamente faţă de alţi oameni, de la care poate începe iubirea adevărată, dar ne dă şi o idee despre (şi prin aceasta un imbold) extazul mistic ce durează şi poate fi al nostru în tot timpul unei vieţi de iubire. Tot aşa, deşi îndrăgostirea nu este ea însăşi iubire, este totuşi o parte dintr-un plan măreţ şi misterios al iubirii.

Dependenţa

O a doua concepţie comună greşită despre iubire o reprezintă ideea că dependenţa este iubire. Este vorba de o concepţie greşită cu care psihologii au de-a face zilnic. Efectele ei cele mai dramatice pot fi văzute atunci când cineva încearcă, ameninţă sau face gestul de a se sinucide sau atunci când devine iremediabil deprimat ca răspuns la respingerea sau separarea de soţ, iubit sau iubită. O astfel de persoană spune: „Nu vreau să trăiesc, nu pot trăi fără soţul meu (soţia, prietenul, prietena), îl (o) iubesc atât de mult”. Iar când eu îi răspund aşa cum fac frecvent: „Greşeşti, nu îţi iubeşti soţul (soţia, prietena, prietenul)”, pacientul îmi răspunde furios: „Ce vreţi să spuneţi? Vă spun că nu pot trăi fără el (ea)”. Încerc să-i explic: „Ceea ce descrii tu este parazitism, nu iubire. Când ai nevoie de altcineva pentru a supravieţui eşti ca un parazit pentru acel cineva”. În această relaţie nu există posibilitatea de a alege şi libertate. E mai degrabă o problemă ce ţine de necesitate decât de iubire. Iubirea este exerciţiul liber al alegerii. Doi oameni se iubesc unul pe celălalt atunci când sunt capabili să trăiască unul fără celălalt, dar *aleg* să trăiască împreună.

Definesc dependenţa drept incapacitatea cuiva de a trăi din plin sau de-a funcţiona adecvat fără siguranţa că cineva are o grijă activă de el. La adulţii sănătoşi fizic, dependenţa este patologică – este o boală, totdeauna manifestare a unei maladii sau disfuncţii mintale. Ea trebuie distinsă de ceea ce numim îndeobşte nevoile sau sentimentele de dependenţă. Noi toţi – fiecare dintre noi –, chiar dacă încercăm să pretindem faţă de alţii sau faţă de noi înşine contrariul, avem nevoi şi sentimente de dependenţă. Toţi avem dorinţa de a fi îngrijiţi, hrăniţi fără să facem vreun efort, să fim apăraţi de persoane mai puternice decât noi, cărora să le pese din toată inima de noi. Nu contează cât de puternici suntem, cât de grijulii şi responsabili ca adulţi, dacă ne uităm bine în noi înşine vom

descoperi dorinţa de a fi luaţi în grijă de altcineva. Fiecare dintre noi, nu contează cât de bătrâni sau de maturi, caută sau i-ar plăcea să aibă în viaţă pe cineva care să se comporte ca un tată sau ca o mamă. Dar celor mai mulţi dintre noi aceste dorinţe sau sentimente nu le conduc viaţa; nu reprezintă tema predominantă a existenţei. Când ele ajung să ne conducă viaţa şi ne dictează felul în care ne ducem existenţa, atunci e vorba de ceva mai mult decât de nevoi şi sentimente de dependenţă – suntem dependenţi. De obicei, cineva a cărui viaţă este condusă şi dictată de nevoile de dependenţă suferă de o tulburare psihiatrică, pe care atunci când o diagnosticăm o numim „tulburare de personalitate dependentă pasivă”. Este probabil cea mai comună tulburare psihiatrică dintre toate.

Oamenii cu această tulburare, care au dependenţă pasivă, sunt atât de ocupaţi cu a căuta să fie iubiţi, că nu le mai rămâne energie să iubească. Ei sunt ca acei oameni care mor de foame şterpelind de peste tot mâncare fără a avea vreodată mâncarea lor, pe care să o poată da şi altora. E ca şi cum în ei ar exista un gol, un puţ fără fund ce strigă să fie umplut, dar care nu poate fi vreodată plin. Ei nu se simt niciodată „umpluţi” şi nu au niciodată senzaţia de plinătate. Totdeauna spun că simt că „o parte din mine lipseşte”. Tolerează foarte greu singurătatea. Din cauza lipsei de plinătate, ei nu au cu adevărat senzaţia de identitate şi se definesc pe ei înşişi doar prin relaţiile pe care le au cu alţi oameni. Un muncitor la presa hidraulică, extrem de deprimat, a venit să mă vadă la trei zile după ce soţia îl părăsise, luând cu ea şi cei doi copii. Ea îl mai ameninţase că pleacă de vreo trei ori înainte, plângându-se de totala lui lipsă de atenţie faţă de ea şi faţă de copii. De fiecare dată însă el a implorat-o să rămână, promiţându-i că se va schimba, dar schimbarea lui nu a durat niciodată mai mult de o zi, iar ea îşi menţinea în continuare ameninţarea. El nu dormise de două nopţi, tremura din

cauza anxietăţii, lacrimile îi curgeau pe faţă şi se gândea serios la sinucidere. „Nu pot trăi fără familia mea”, a spus el vărsând lacrimi. „Îi iubesc atât de mult!”

„Sunt cam încurcat”, i-am spus. „Mi-ai spus că plângerile soţiei tale sunt întemeiate, că nu ai făcut niciodată nimic pentru ea, că veneai acasă doar când aveai chef, că nu erai interesat de partea emoţională sau sexuală în ceea ce o privea, că nu vorbeai cu copiii timp de luni de zile, că nu te-ai jucat cu ei niciodată şi nu i-ai luat nicăieri. Nu înţeleg de ce eşti atât de deprimat de pierderea unei relaţii care nici măcar nu a existat”.

„Nu înţelegeţi?”, mi-a răspuns el. „Acum nu mai sunt nimic. Nimic. Nu am nevastă. Nu am copii. Nu ştiu cine sunt. Poate că nu am grijă de ei, dar trebuie să-i iubesc. Sunt nimic fără ei”.

Din cauză că era atât de deprimat – pierzându-şi identitatea pe care i-o dădea familia –, i-am fixat o întâlnire peste două zile. Mă aşteptam doar la o mică îmbunătăţire. Dar când s-a întors, a dat buzna în birou zâmbind vesel şi a anunţat: „Acum totul e în regulă”.

„Te-ai împăcat cu familia?”, am întrebat.

„O, nu”, mi-a răspuns el fericit. „N-am mai auzit de ei de când am fost la dvs. Dar am întâlnit o fată noaptea trecută la barul unde merg de obicei. Mi-a spus că mă place cu adevărat. Şi ea e separată, exact ca şi mine. Ne-am dat întâlnire diseară. Simt iarăşi că sunt om. Bănuiesc că nu o să mai am nevoie să vin la dvs”.

Faptul de a fi schimbător este o caracteristică a indivizilor dependenţi pasiv. Lucrurile se petrec de parcă n-ar conta de cine sunt dependenţi, atâta timp cât sunt dependenţi de cineva. Nu contează nici că identitatea lor există doar dacă le-o dă cineva. Prin urmare, relaţiile pe care le au, deşi par dramatice1 intensitatea lor, sunt în realitate extrem de superficiale. Din cauza forţei senzaţiei de gol interior şi a foamei de a-l umple, oamenii

dependenţi pasiv nu vor suporta nicio amânare în satisfacerea nevoii de ceilalţi. O tânără frumoasă, sclipitoare şi într-un fel destul de sănătoasă a întreţinut o serie aproape nesfârşită de relaţii sexuale, de la 17 până la 21 de ani, cu bărbaţi inferiori ei ca inteligenţă şi capacitate. Trecea de la un ratat la altul. Problema, aşa cum a reieşit, consta în faptul că nu era în stare să aştepte îndeajuns pentru a găsi un bărbat care să i se potrivească sau măcar să aleagă dintre bărbaţii ce i se ofereau pe loc. În următoarele douăzeci şi patru de ore după ce rupea o relaţie, culegea imediat primul bărbat pe care-l întâlnea într-un bar şi venea apoi la următoarea şedinţă de terapie lăudându-l: „Ştiu că e şomer şi bea prea mult, dar în fond este foarte talentat şi chiar îi pasă de mine. Ştiu că relaţia asta are să meargă”.

Dar nu mergea niciodată, nu doar din cauză că nu făcea alegeri bune, dar şi pentru că începea să se agaţe de acel bărbat, cerându-i din ce în ce mai multe dovezi de afecţiune, căutând să fie mereu cu el, refuzând să-l lase singur. „Din cauză că te iubesc prea mult nu pot suporta să stau separat de tine”, îi spunea ea, dar mai devreme sau mai târziu el se simţea cu totul sufocat, închis într-o cuşcă, fără spaţiu de mişcare datorită „iubirii” ei. Apărea o reacţie violentă, relaţia se termina, iar ciclul se relua în ziua următoare. Ea a reuşit să rupă acest ciclu doar după trei ani de terapie, în care a ajuns să-şi aprecieze propria inteligenţă şi bogăţie, să-şi identifice golul interior şi foamea de a-l umple şi să facă distincţie între aceasta din urmă şi iubirea sinceră, să-şi dea seama de felul în care foamea o determina să iniţieze şi să se agaţe de relaţii care erau în detrimentul ei şi să accepte necesitatea unei discipline stricte în ceea ce priveşte foamea de care am vorbit, dacă voia să profite de darurile cu care fusese înzestrată.

În denumirea diagnosticului, cuvântul „pasiv” este

folosit în conjuncţie cu cuvântul „dependent” pentru că individul este preocupat doar de ce pot face ceilalţi pentru el, excluzând ce poate face el însuşi pentru sine. Odată, când lucram cu un grup de cinci pacienţi necăsătoriţi, toţi dependenţi pasiv, le-am cerut să vorbească despre scopurile lor, spunând ce situaţii de viaţă ar vrea să trăiască în următorii cinci ani. Într-un fel sau altul, fiecare dintre ei mi-a răspuns: „Aş vrea să mă căsătoresc cu cineva căruia să-i pese de mine”. Niciunul nu a menţionat faptul de a avea o slujbă incitantă, de a face o operă de artă, de a face ceva pentru comunitate, de a iubi pe cineva sau de a avea copii. Noţiunea de efort nu era invocată în visurile lor; ei îşi imaginau doar o stare lipsită de efort din partea lor, în care altcineva să aibă grijă de ei. Le-am spus aşa cum le-am spus-o multor altora: „Dacă scopul tău este să fii iubit, vei eşua să-l împlineşti. Singurul fel în care te poţi asigura că eşti iubit este să fii o persoană care merită iubirea; şi nu poţi fi o persoană care să merite iubirea dacă scopul tău principal în viaţă este să fii iubit, iar tu să fii pasiv”.

Aceasta nu înseamnă că oamenii dependenţi pasiv nu fac niciodată nimic pentru ceilalţi, ci că motivul lor când fac ceva este de a întări ataşamentul celorlalţi faţă de ei, pentru a se asigura că li se va purta de grijă. Când nu există însă posibilitatea ca celălalt să le poarte de grijă, au mari dificultăţi în a face „unele lucruri”. Toţi membrii grupului mai sus menţionat întâmpină dificultăţi chinuitoare când e să-şi cumpere o casă pentru a trăi separaţi de părinţi, să-şi găsească o slujbă, să părăsească vechea slujbă, care e total nesatisfăcătoare sau chiar să aibă un hobby.

În căsnicie e normal să existe o diferenţiere a rolurilor celor doi parteneri, o diviziune a muncii. Femeia, de obicei, găteşte, face curat în casă, face cumpărături şi are grijă de copii; bărbatul este de obicei angajat, are grijă

de finanţe, tunde gazonul şi repară ce se strică. În cuplurile sănătoase, rolurile se schimbă uneori între parteneri. Bărbatul poate găti o masă uneori, poate să-şi petreacă o săptămână cu copiii, să facă curat în casă pentru a-şi impresiona soţia; soţia îşi poate lua o slujbă cu normă redusă, poate tunde gazonul de ziua soţului ei sau să ia asupra sa sarcina de a plăti facturile. Cuplul se gândeşte deseori la această schimbare de roluri ca la un fel de joacă, care adaugă ceva nou mariajului lor. Aşa este, dar poate că mult mai important (chiar dacă e făcut inconştient) este procesul care diminuează dependenţa lor tacită unul de altul. Într-un fel, fiecare partener se antrenează pentru a supravieţui în eventualitatea pierderii celuilalt. Dar pentru oamenii dependenţi pasiv pierderea celuilalt înseamnă o perspectivă atât de înfricoşătoare, încât nu pot face faţă pregătirii pentru ea şi nu pot tolera un proces care le-ar diminua dependenţa sau le-ar creşte libertatea faţă de ceilalţi. Prin urmare, unul dintre semnele comportamentale ce indică persoana dependentă pasiv într-o căsnicie este acela că diferenţierea rolurilor lor este rigidă, ei caută să crească dependenţa tacită în loc de a o diminua, astfel încât să facă din căsnicie mai mult o cuşcă. Procedând astfel în numele a ceea ce ei numesc iubire, care în realitate este doar dependenţă, ei îşi diminuează libertatea şi demnitatea lor şi a partenerilor. Câteodată, ca făcând parte din acest proces, oamenii dependenţi pasiv vor abandona ceea ce învăţaseră să facă înainte de căsătorie. Un exemplu ar fi sindromul nu ieşit din comun al soţiei care „nu poate” să conducă maşina. În jumătate din cazuri, se poate să nu fi învăţat niciodată să conducă, dar în celelalte cazuri, uneori, chipurile, din cauza unui accident minor, după ce se căsătoreşte, ea dezvoltă o „fobie” faţă de condus şi nu mai conduce. Efectul acestei „fobii” în zonele rurale şi suburbane, unde trăiesc cei mai mulţi dintre oameni, este că o face aproape total

dependentă de soţul ei şi că îl leagă pe soţ de ea prin neajutorarea ei. Acum, el trebuie să facă toate cumpărăturile pentru familie sau să o facă pe şoferul la toate drumurile pentru cumpărături. Pentru că acest comportament răsplăteşte de obicei nevoile de dependenţă ale celor doi soţi, majoritatea cuplurilor nu îl văd niciodată ca pe un lucru rău sau măcar ca pe o problemă ce ar trebui rezolvată. Când i-am sugerat unui bancher, altfel extrem de inteligent, că soţia lui, care brusc a încetat să mai conducă maşina la vârsta de 46 de ani din cauza „fobiei", ar putea avea o problemă care să necesite atenţia unui psihiatru, el a spus: „Oh, nu, doctorul i-a spus că este din cauza menopauzei şi că nu se poate face nimic în această privinţă". Ea se asigura ştiind că el nu se va încurca cu alta şi nu o va părăsi, fiind ocupat după serviciu cu cumpărăturile pe care le făcea şi luând copiii de la şcoală. El se asigura ştiind că ea nu se va încurca cu altul, pentru că nu mai avea mobilitatea necesară pentru a întâlni alţi oameni când nu mai erau împreună. Printr-un astfel de comportament, căsătoriile în care se manifestă o dependenţă pasivă pot dura şi pot fi apărate, dar nu pot fi considerate nici sănătoase, nici întemeiate pe iubire veritabilă, pentru că securitatea este cumpărată cu preţul libertăţii, iar relaţia serveşte întârzierii sau distrugerii dezvoltării spirituale a partenerilor. Iarăşi şi iarăşi le spunem cuplurilor care vin la noi: „O căsnicie bună nu poate exista decât între doi oameni puternici şi independenţi".

Dependenţa pasivă îşi are originea în lipsa iubirii. Sentimentul interior de gol de care suferă oamenii dependenţi pasiv este un rezultat direct al eşecului părinţilor lor de a răspunde nevoii lor de afecţiune, atenţie şi grijă din copilărie. În primul capitol s-a menţionat faptul că acei copii care sunt iubiţi şi îngrijiţi cu o anumită consenevenţă intră în perioada adultă cu un adânc

sentiment că sunt demni de iubit şi valoroşi şi astfel că vor fi iubiţi atâta timp cât rămân cu adevărat ei înşişi. Copiii care cresc într-o atmosferă în care lipseşte dragostea şi grija pentru ei sau acestea le sunt acordate cu grosolană inconsecvenţă intră în perioada adultă fără niciun sentiment de securitate interioară. Mai degrabă, ei au o senzaţie interioară de insecuritate, un sentiment de felul „Nu am destul", au senzaţia că lumea este plină de neprevăzut şi nu are nimic de dăruit, dar şi îndoiala că ei înşişi ar fi demni de a fi iubiţi şi valoroşi. Nu este de mirare atunci că simt nevoia de a scotoci după iubire, grijă şi atenţie oriunde cred că ar putea da de ele şi, odată ce le-au găsit, se agaţă de acestea cu disperare, fapt care-i conduce spre un comportament lipsit de iubire, care manipulează, machiavelic şi care distruge relaţia pe care vor să o păstreze. Aşa cum am mai indicat în capitolul anterior, dragostea şi disciplina merg mână în mână, astfel încât părinţii neiubitori, care nu au grijă de copiii lor, sunt oameni cărora le lipseşte disciplina, iar când eşuează în a le oferi copiilor senzaţia că sunt iubiţi, eşuează şi în a le oferi capacitatea de a se autodisciplina. Astfel, excesiva dependenţă a indivizilor dependenţi pasiv este doar principala manifestare a tulburării lor de personalitate. Oamenilor dependenţi pasiv le lipseşte disciplina de sine. Ei nu sunt dispuşi sau nu sunt în stare să amâne răsplata în foamea lor de atenţie din partea celorlalţi, în disperarea de a forma şi de a păstra ataşamentul, ei îşi părăsesc orice urmă de onestitate. Se agaţă de relaţiile uzate când ar trebui să renunţe la ele. Foarte important, le lipseşte un simţ al responsabilităţii faţă de ei înşişi. Privesc pasiv la ceilalţi, deseori chiar la copiii lor, ca sursă a fericirii şi împlinirii lor şi, astfel, atunci când nu se simt fericiţi sau împliniţi simt că ceilalţi sunt responsabili. Prin urmare, sunt mereu furioşi datorită faptului că se simt mereu lăsaţi la o parte de ceilalţi, care, în realitate, nu ar putea

satisface niciodată toate nevoile lor şi să-i „facă” fericiţi. Am un coleg care le spune deseori oamenilor: „Uite ce e, să te laşi pe tine însuţi să devii dependent de o altă persoană este cel mai rău lucru pe care poţi să ţi-l faci. E mai bine să fii dependent de heroină. Atâta timp cât ai provizii suficiente, heroina nu te dezamăgeşte; dacă o iei, te va face întotdeauna fericit. Dar dacă aştepţi de la o altă persoană să te facă fericit, vei fi mereu dezamăgit”. De fapt, nu este accidental faptul că tulburarea cea mai obişnuită pe care o manifestă oamenii dependenţi pasiv este dependenţa de droguri şi alcool. Ei au o personalitate „vicioasă”, îşi fac din relaţia cu alţi oameni un viciu, îi exploatează şi îi seacă, iar când nu mai există cineva de exploatat se întorc deseori spre sticlă, seringă sau ţigară, ca un substitut pentru oameni.

În rezumat, dependenţa poate părea iubire pentru că este o forţă care îi face pe oameni să se ataşeze unul de altul cu disperare. Dar în realitate nu este iubire; este o formă de anti-iubire. Ea îşi are originea în eşecul părinţilor de a-şi iubi copilul, iar dependenţa pasivă perpetuează eşecul. Ea caută să primească mai degrabă decât să dea. Alimentează mai degrabă infantilismul decât dezvoltarea. Lucrează mai degrabă pentru a închide în cuşcă şi a constrânge decât să elibereze. În ultimă instanţă, mai degrabă distruge relaţiile decât să le construiască şi mai degrabă distruge oamenii decât să-i construiască.

Investire fără iubire

Unul dintre aspectele dependenţei îl reprezintă faptul că ea nu este preocupată de dezvoltarea spirituală. Oamenii dependenţi sunt interesaţi de propria lor hrănire, dar nu de mai mult; ei vor să se umple, ei doresc să fie fericiţi; nu doresc nici să crească spiritual, nici nu tolerează nefericirea, singurătatea şi suferinţa implicate în dezvoltarea lor. Oamenilor dependenţi nu le pasă nici de

dezvoltarea spirituală a altora, obiect al dependenţei lor; nu le pasă de ceilalţi decât în măsura în care sunt acolo pentru a le satisface dorinţele. Dependenţa este doar una dintre formele de comportament în care preocuparea pentru dezvoltare spirituală lipseşte şi pe care în mod incorect o numim „iubire”. Vom lua acum în considerare alte astfel de forme şi sperăm să demonstrăm din nou că iubirea nu este niciodată nutrire sau investire fără legătură cu creşterea spirituală.

Deseori spunem despre oameni că iubesc obiecte inanimate sau diferite activităţi. Spunem, de pildă: „El iubeşte banii” sau „El iubeşte puterea” sau „El îşi iubeşte grădina” sau „El iubeşte jocul de golf”. Fără îndoială, un individ îşi poate extinde mult peste obişnuit limitele personale, lucrând şaizeci, şaptezeci, optzeci de ore pe săptămână pentru a dobândi bogăţie sau putere. Totuşi, în ciuda extinderii averii sau a influenţei, acumularea poate să nu însemne o lărgire a sinelui, într-adevăr, de multe ori se poate să spunem despre un „grangur” ajuns astfel prin puterile sale: „Este un om mic, meschin şi mărginit”. Deşi vorbim despre cât de mult iubeşte el banii sau puterea, nu îl percepem şi ca fiind un om iubitor. De ce se întâmplă astfel? Pentru că bogăţia sau puterea au devenit pentru aceşti oameni mai degrabă scopuri în sine decât mijloace pentru un scop spiritual. Singurul scop adevărat al iubirii este creşterea spirituală sau evoluţia umană.

Hobby-urile sunt activităţi care hrănesc sinele. Iubindu-ne pe noi înşine – adică hrănindu-ne pe noi înşine cu scopul de a ne dezvolta spiritual – avem nevoie să ne oferim singuri tot felul de lucruri care nu sunt în mod direct spirituale. Pentru a hrăni spiritul, trupul trebuie de asemenea hrănit. Avem nevoie de mâncare şi adăpost. Indiferent de cât de devotaţi suntem dezvoltării spirituale, avem nevoie de odihnă şi relaxare, exerciţiu şi distracţie. Sfinţii mai trebuie să şi doarmă şi chiar profeţii trebuie să

se joace. Astfel, hobby-urile pot fi un mijloc prin care să ne iubim pe noi înşine. Dar hobby-ul ajunge un scop în sine atunci când mai curând devine un substitut decât un mijloc de dezvoltare de sine. Uneori, tocmai pentru că reprezintă un substitut pentru dezvoltarea de sine ele ajung atât de populare. La cursurile de golf, de exemplu, pot fi întâlniţi bărbaţi şi femei agitaţi, al căror scop principal în viaţă este de a da lovituri cât mai reuşite atunci când joacă. Efortul lor pasionat de a-şi îmbunătăţi capacităţile le serveşte pentru a le da o senzaţie de progres în viaţă şi să-i ajute astfel să ignore realitatea faptului că s-au oprit să progreseze, că au renunţat la efortul de a se îmbunătăţi ca fiinţe umane. Dacă s-ar iubi mai mult, poate că nu şi-ar permite să fie atât de pasionaţi de un scop atât de puţin profund şi de un viitor atât de îngust.

Pe de altă parte, puterea şi banii pot fi mijloace pentru un scop al iubirii. Cineva, de pildă, se poate zbate pentru a face carieră în politică având ca scop principal binele rasei umane. Sau există oameni care pot să adune avere nu de dragul banilor, ci pentru a-şi trimite copiii la colegiu sau pentru a-şi oferi lor înşile timp pentru studiu şi reflecţie, necesare dezvoltării lor spirituale. Aceşti oameni nu iubesc banii şi puterea; ei iubesc umanitatea.

În lucrurile pe care le spun aici şi de-a lungul acestui capitol, folosirea de către oameni a cuvântului „iubire” este atât de generală şi de imprecisă, încât interferează cu semnificaţia pe care i-o dăm noi. Nu am mari aşteptări că limbajul se va schimba în această privinţă. Totuşi, atâta vreme cât vom continua să folosim cuvântul „iubire” pentru a descrie relaţiile cu orice este important pentru noi, indiferent în ce lucru am investi, fără legătură cu calitatea relaţiei, vom continua să avem dificultăţi în a discerne diferenţa dintre înţelept şi nebun, dintre bun şi rău, dintre nobil şi ignobil.

Folosind definiţia noastră mai precisă, este clar, de

exemplu, că nu putem iubi decât oamenii. Şi aceasta pentru că, aşa cum concepem noi lucrurile, doar fiinţele umane posedă un spirit capabil de o dezvoltare substanţială.[12] Să luăm în considerare animalele de casă. „Iubim" câinele familiei. îl hrănim, îi facem baie, îl pieptănăm şi-l mângâiem, îl dresăm şi ne jucăm cu el. Când este bolnav, se poate să lăsăm totul la o parte şi să alergăm cu el la veterinar. Când se pierde sau moare se poate să fim foarte îndureraţi. Într-adevăr, pentru unii oameni singuri, fără copii, animalele de casă pot deveni singura lor raţiune de a trăi. Dacă asta nu e iubire, atunci ce e? Să examinăm însă diferenţele dintre relaţia cu un animal de casă şi aceea cu o fiinţă umană. Mai întâi, comunicarea cu un animal de casă este foarte limitată în comparaţie cu comunicarea pe care am putea-o avea cu o fiinţă umană, dacă am lucra pentru aceasta. Noi nu ştim ce gândeşte animalul nostru de casă. Această lipsă a cunoaşterii ne permite să ne proiectăm în animalele de casă propriile gânduri şi sentimente şi astfel să simţim faţă de ele o apropiere emoţională care s-ar putea să nu corespundă deloc realităţii. În al doilea rând, suntem mulţumiţi de animalele noastre doar atâta timp cât voinţa lor corespunde cu a noastră. Pe această bază ne alegem animalele de casă, iar dacă voinţa lor nu corespunde semnificativ cu a noastră, le alungăm. Nu ţinem împrejurul nostru animale care protestează şi se răzbună pe noi. Singura şcoală pe care o facem cu animalele noastre este

12 Recunosc că este posibil ca o astfel de concepţie să fie falsă şi, ca orice există, să posede spirit. Distincţia dintre noi ca fiinţe umane şi diferite de animalele „inferioare", de plante, de pământul şi pietrele inanimate este o manifestare a *maya,* o iluzie, în structura de referinţă mistică. Există niveluri diferite de înţelegere. In această carte mă ocup de iubire la un anumit nivel de înţelegere. Din păcate, capacitatea mea de comunicare este inadecvată pentru a cuprinde mai mult decît un singur nivel o dată sau pentru a face mai mult decît a arunca o privire fugară spre un alt nivel decît cel despre care discutăm.

şcoala obedienţei. Este însă posibil să dorim pentru alţi oameni ca ei să-şi dezvolte „o cale a lor”; într-adevăr, dorinţa ca ceilalţi să fie diferiţi este una dintre caracteristicile iubirii sincere. În final, în relaţiile cu animalele de casă noi căutăm să le cultivăm dependenţa faţă de noi. Nu vrem să crească şi să plece apoi de acasă. Vrem ca ele să rămână cu noi, dependente şi aproape de sufletul nostru. Apreciem în special ataşamentul faţă de noi mai degrabă decât independenţa lor.

Problema „iubirii” animalelor este foarte importantă, pentru că mulţi, foarte mulţi oameni sunt capabili să „iubească” *doar* animalele şi sunt incapabili să iubească sincer o fiinţă umană. Un mare număr de soldaţi americani au avut căsătorii idilice cu „mirese de război” din Germania, Italia sau Japonia, cu care nu pot comunica verbal. Dar când miresele lor au învăţat să vorbească englezeşte, căsătoriile au început să slăbească. Militarii nu îşi mai puteau proiecta asupra nevestelor Propriile gânduri, sentimente, dorinţe şi scopuri şi nu mai puteau simţi aceeaşi senzaţie de apropiere pe care alţii o simt faţă de un animal de casă. Când soţiile lor învaţă limba engleză, bărbaţii încep să-şi dea seama că aceste femei au idei, opinii şi obiective diferite de ale lor. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, iubirea începe să crească pentru unii dintre ei; pentru cei mai mulţi însă ea se sfârşeşte. Femeia acum eliberată are dreptate să se păzească de bărbatul care cu afecţiune o consideră un animal de casă. El poate fi într-adevăr un individ a cărui afecţiune depinde de faptul că ea este asemeni unui animal de casă, un individ care nu are capacitatea de a respecta forţa, independenţa, individualitatea. Poate că exemplul cel mai trist pentru acest fenomen este numărul mare de femei care nu sunt capabile să-şi iubească copiii decât atunci când sunt sugari. Asemenea femei pot fi întâlnite pretutindeni. Ele pot fi mame ideale până când copilul împlineşte doi ani –

infinit de tandre, hrănindu-i cu bucurie la sân, mângâindu-i şi jucându-se cu copilaşii lor, mereu pline de afecţiune, total dedicate creşterii lor şi extrem de fericite în ipostaza de mame. Apoi, aproape peste noapte, tabloul se schimbă. Imediat ce copilul începe să-şi manifeste propria voinţă – să nu se supună, să se vaiete, să refuze să se joace, câteodată să nu vrea să fie mângâiat, să se ataşeze de alţi oameni, să-şi construiască o lume a lui – iubirea mamei se sfârşeşte. Ea – şi pierde interesul faţă de el, investirea, îl percepe doar ca pe o bătaie de cap. În acelaşi timp, va simţi o dorinţă copleşitoare de a fi iarăşi însărcinată, să aibă iarăşi un copil, un animal de casă. De obicei, va reuşi să facă asta şi ciclul se va repeta. Dacă nu, va căuta cu aviditate în vecini să aibă grijă de alţi copii mici, în timp ce propriul ei copil, ceva mai mare, nu se va mai bucura de vreo atenţie. Pentru copil, „teribila vârstă de doi ani” înseamnă nu numai sfârşitul perioadei de sugar, ci de asemenea sfârşitul experienţei iubirii din partea mamei. Durerea şi privarea de care au parte sunt evidente pentru oricine în afară de mamă, ocupată acum cu noul sugar. Efectul se vede în tiparul de personalitate depresivă sau de dependenţă pasivă, pe măsură ce copilul se îndreaptă spre vârsta adultă. Se sugerează aici că „iubirea” de sugari, animale şi chiar de parteneri dependenţi obedienţi este un tipar instinctual de comportament, căruia ar fi potrivit să-i aplicăm termenul de „instinct matern” sau, mai general, de „instinct părintesc”. Putem să legăm acest fapt de comportamentul instinctual al „îndrăgostirii”: nu este vorba de o formă de iubire veritabilă prin aceea că este relativ lipsită de efort şi nu este în totalitate un act de voinţă sau de alegere; ea încurajează supravieţuirea speciei, dar nu este orientată spre îmbunătăţire sau creştere spirituală; este aproape de iubire prin faptul că se îndreaptă către ceilalţi şi serveşte să iniţieze legături interpersonale din care poate apărea dragostea reală; dar

pentru a dezvolta o căsnicie sănătoasă şi creatoare, pentru a creşte copii sănătoşi şi dezvoltaţi din punct de vedere spiritual sau pentru a contribui la evoluţia umanităţii este nevoie de mai mult decât atât. Ideea este că nutrirea poate fi şi de obicei trebuie să fie mai mult decât o simplă hrănire şi că nutrirea creşterii spirituale este un proces infinit mai complicat decât cel condus de instincte. Mama menţionată la începutul acestei secţiuni, care nu îşi lăsa fiul să ia autobuzul spre şcoală, este un exemplu. Conducându-i cu maşina la şcoală şi de la şcoală acasă ea îl nutrea într-un anumit sens, dar era o nutrire de care nu avea nevoie şi care în mod clar mai degrabă îi dădea înapoi creşterea spirituală. Alte exemple abundă: mame care îşi forţează copiii deja obezi să mănânce, taţi care le cumpără fiilor lor camere întregi de jucării şi fiicelor lor dulapuri întregi de haine; părinţi care nu stabilesc nicio limită şi nu se opun nici unei dorinţe. Dragostea nu înseamnă a da pur şi simplu; ea este o dăruire *judicioasă* şi, tot aşa, un refuz judicios. Este laudă judicioasă şi critică judicioasă. Este ceartă, strădanie, confruntare, îndemn, impulsionare şi protecţie, la care se adaugă alinare, toate acestea în mod judicios. Înseamnă conducere. Cuvântul „judicios” înseamnă necesitând judecată, iar judecata necesită mai mult decât instinct; necesită un proces bine gândit şi deseori dureros de luare a deciziilor.

„Sacrificiu de sine”.

Motivele din spatele dăruirii nejudicioase şi al nutririi distructive sunt multe, dar aceste cazuri au invaribil o trăsătură de bază comună: „dăruitorul”, sub deghizarea iubirii, răspunde şi îşi împlineşte propriile lui nevoi, fără a ţine cont de nevoile spirituale ale primitorului. Un pastor a venit fără prea multă tragere de inimă să mă vadă din cauză că soţia sa suferea de o depresie cronică şi amândoi fiii săi abandonaseră facultatea, locuiau acasă şi erau în

terapie psihiatrică. În ciuda faptului că întreaga lui familie era „bolnavă”, la început era complet incapabil să înţeleagă că probabil şi el juca un rol în boala lor. „Fac tot ce-mi stă în puteri să am grijă de ei şi de problemele lor”, povestea el. „Nu există niciun moment cât e ziua de lungă să nu mă gândesc la ei”. Analiza situaţiei a relevat faptul că acest om lucra într-adevăr pe brânci pentru a împlini cererile soţiei şi ale copiilor săi. Le dăruise fiecăruia dintre fii câte o maşină şi le plătise asigurarea, deşi avea senzaţia că băieţii ar fi trebuit să depună mai mult efort pentru a se întreţine singuri. În fiecare săptămână îşi ducea soţia la operă sau la teatru în oraş, chiar dacă îi displăcea profund să meargă în oraş, iar opera îl plictisea de moarte. Cu toate că era îndeajuns de ocupat la slujbă, îşi petrecea cea mai mare parte a timpului dereticând după soţia şi copiii săi, care aveau un total dispreţ pentru curăţenia casei. „Nu aţi obosit să vă tot ocupaţi de ei în tot acest timp?”, l-am întrebat. „Ba da, bineînţeles”, a răspuns el, „dar ce altceva să fac? îi iubesc şi am prea multă compasiune pentru ei ca să nu le port de grijă. Preocuparea mea faţă de ei este atât de mare, încât nu mi-aş permite niciodată să stau când ei au nevoi care trebuie împlinite. Poate că nu sunt un bărbat strălucit, dar cel puţin sunt iubitor şi preocupat”.

Interesant, a reieşit că tatăl său fusese un savant strălucit de un renume considerabil, dar de asemenea un alcoolic şi un don Juan, care arăta o completă lipsă de preocupare faţă de familie şi o neglija grosolan. Încet, încet pacientul meu a fost ajutat să înţeleagă că în copilărie el făcuse un legământ – să fie cât mai diferit de tatăl său, să fie un om plin de compasiune şi de grijă tot aşa cum tatăl său fusese nemilos şi lipsit de grijă. După o vreme a fost capabil să înţeleagă chiar că miza pe care o pusese în joc pentru a-şi menţine imaginea de sine de om iubitor şi plin de compasiune era extraordinar de mare şi că mult din comportamentul său, inclusiv cariera de

pastor, fusese dedicat îngrijirii acestei imagini. Ceea ce nu a înţeles atât de uşor a fost gradul în care îşi infantilizase familia. Se referea continuu la soţia sa ca fiind „pisicuţa mea" şi la fiii săi mari şi voinici ca fiind „micuţii". „Cum altfel să mă comport?", a pledat el. „S-ar putea să fiu iubitor ca reacţie la tatăl meu, dar acest lucru nu înseamnă să devin neiubitor sau să mă preschimb într-un ticălos". Ceea ce trebuia el învăţat cu adevărat era că iubirea este mai complicată decât o simplă activitate, că ea cerea participarea cu întreaga fiinţă – cu mintea şi cu sufletul. Din cauza dorinţei sale de a fi altfel decât tatăl său cât mai mult posibil, nu a putut să dezvolte un sistem de reacţie flexibil pentru a-şi exprima iubirea. A trebuit să înveţe că a nu dărui când trebuie înseamnă mai multă compasiune decât a dărui când nu trebuie şi că a cultiva independenţa celorlalţi era un act mai iubitor decât cel de a avea grijă de oameni care ar fi putut să aibă grijă de ei înşişi şi singuri. A trebuit să înveţe chiar că a-şi exprima propriile nevoi, mânii, sentimente şi aşteptări era un lucru la fel de necesar pentru sănătatea mintală a familiei sale ca şi sacrificiul de sine şi că, prin urmare, iubirea trebuie să se manifeste în confruntare tot atât de mult ca şi în acceptarea fericită.

Gradual, începând să-şi dea seama cum şi-a infantilizat familia, a început să facă schimbări. A încetat să strângă lucrurile după fiecare şi a devenit furios în mod deschis când fiii săi nu au participat cum se cuvenea la îngrijirea casei. A refuzat să continue să plătească asigurarea pentru maşinile fiilor săi, spunându-le că, dacă vor să conducă, va fi necesar să o plătească singuri. A sugerat că soţia sa ar trebui să meargă singură la operă în New York. Făcând aceste schimbări, el risca să apară ca „băiatul cel rău" şi a trebuit să renunţe la omnipotenţa vechiului său rol de om care asigură nevoile familiei. Însă chiar dacă comportamentul lui anterior fusese motivat în

primul rând de o nevoie de a-şi menţine imaginea de sine ca persoană iubitoare, el avea capacitatea interioară de a iubi sincer şi datorită acestei capacităţi a fost în stare să împlinească acele modificări în el însuşi. Atât soţia cât şi cei doi fii ai lui au reacţionat iniţial cu furie la aceste schimbări. Dar curând, unul dintre fii s-a reîntors la facultate, iar celălalt şi-a găsit o slujbă care pretindea mai mult de la el şi şi-a luat un apartament de unul singur. Soţia sa a început să se bucure de noua ei independenţă şi să se dezvolte în propriul ei fel. Bărbatul a devenit mai eficient în slujba sa de pastor şi în acelaşi timp a avut o viaţă mai fericită.

Rău îndrumată dragoste a pastorului nu a ajuns mai departe, la o mai gravă perversiune a dragostei, care este masochismul. Profanii tind să asocieze sadismul şi masochismul cu pura activitate sexuală, gândindu-le ca fiind plăceri sexuale ce provin din a produce sau a suferi durerea fizică. De fapt, adevăratul sado-masochism de ordin sexual este o formă relativ neobişnuită de psihopatologie. Cu mult mai obişnuit şi în ultimă instanţă mai grav este fenomenul sado-masochismului social, în care oamenii doresc în mod inconştient să rănească sau să fie răniţi în relaţiile lor interpersonale de natură nonsexuală.

Ca exemplu tipic, o femeie va căuta asistenţă psihiatrică pentru depresiile datorate abandonării ei de către soţ. Va face cadou psihiatrului o poveste nesfârşită despre cât de rău o tratează soţul ei: nu-i dă nicio atenţie, o înşală cu o amantă, a jucat banii de mâncare, pleacă de acasă cu zilele oricând are chef, vine beat acasă şi o bate, în cele din urmă i-a părăsit pe ea şi pe copii în Ajunul Crăciunului – chiar în Ajunul Crăciunului! Terapeutul neofit tinde să-i răspundă acestei „sărmane femei” şi poveştilor ei cu o simpatie instantanee, dar nu durează mult şi simpatia se evaporă în lumina cunoaşterii ce

urmează. Mai întâi, terapeutul descoperă că acest tipar de rău tratament există de douăzeci de ani şi că în acest timp „sărmana femeie” a divorţat brutal de soţul ei de două ori şi s-a recăsătorit cu el de două ori şi că au existat nenumărate separări, urmate de tot atâtea reîmpăcări. În continuare, după ce lucrează cu ea o lună sau două, ajutând-o să-şi câştige independenţa şi când totul pare să meargă bine, iar femeia pare a se bucura de liniştea unei vieţi departe de soţul ei, terapeutul vede cum ciclul se reia. Femeia dă buzna în birou într-una din zile, anunţând fericită că: „Henry s-a întors. Mi-a dat telefon cu o noapte înainte şi mi-a spus că vrea să mă vadă. Pare complet schimbat, aşa că l-am primit înapoi”. Când terapeutul arată că pare a fi vorba doar de o repetiţie a tiparului asupra căruia el împreună cu femeia căzuseră de acord că este distructiv, femeia spune: „Dar îl iubesc. Nu puteţi nega iubirea”. Dacă terapeutul încearcă să examineze cu zel „iubirea”, pacienta renunţă la terapie.

Ce se întâmplă aici? în încercarea de a înţelege ce s-a întâmplat, terapeutul îşi aminteşte de evidenta mulţumire cu care femeia i-a povestit lunga istorie a felului în care este tratată de soţul ei şi despre brutalitatea acestuia. Brusc, răsare o idee ciudată; poate că femeia rabdă tratamentul soţului ei, ba chiar îl caută, pentru chiar plăcerea de a vorbi despre el. Dar care să fie natura unei astfel de plăceri? Terapeutul îşi aminteşte atunci de corectitudinea arătată de femeie. Oare nu este vorba de faptul că lucrul cel mai important din viaţa este de a avea un sentiment de superioritate morală şi, pentru a menţine acest sentiment, are nevoie să fie rău tratată? Natura tiparului comportamental devine clară. Permiţându-şi să fie tratată ca un lucru inferior, ea se simte superioară. În ultimă instanţă, poate avea plăcerea sadică de a vedea cum soţul ei o roagă şi o imploră să-l primească şi cum momentan îi recunoaşte superioritatea din poziţia sa

umilă, în timp ce ea decide dacă va avea sau nu mărinimia să se împace cu el. În acest moment, ea îşi ia revanşa. Când sunt consultate aceste femei, se descoperă, în general, că ele au fost umilite atunci când au fost copii. Ca rezultat, caută să se răzbune prin sentimentul lor de superioritate morală, care necesită umilinţă repetată şi maltratare. Dacă lumea ne tratează bine, nu avem nevoie să ne răzbunăm pe ea. Când căutarea răzbunării este scopul nostru în viaţă, vom avea nevoie să vedem cum lumea ne tratează rău pentru a ne justifica scopul. Masochiştii privesc supunerea lor la maltratare ca fiind iubire, ea nefiind de fapt altceva decât o necesitate de căutare nesfârşită a răzbunării, motivată în mod fundamental de ură.

Problema masochismului luminează şi o altă foarte importantă concepţie greşită despre iubire – cea a sacrificiului de sine. În virtutea acestei credinţe, masochistul tipic poate vedea toleranţa lui la maltratare ca sacrificiu de sine şi astfel ca iubire, fără a-şi recunoaşte, prin urmare, ura. Pastorul a văzut de asemenea în comportamentul lui de a se sacrifica pe sine iubire, deşi era motivat nu de nevoile familiei, ci de propria nevoie de a-şi menţine o anume imagine despre sine însuşi. La începutul tratamentului, el vorbea continuu despre „Ce făcea” pentru soţia şi copiii săi, lăsând impresia că nu obţine nimic din aceste acte. Dar obţinea. Dacă ne gândim la noi înşine ca făcând ceva *pentru* altcineva, ne negăm într-un fel responsabilitatea. Orice am face, facem pentru că alegem să facem şi facem alegerea pentru că ea ne satisface cel mai mult. Orice facem pentru altul facem din cauză că acest lucru ne satisface o nevoie pe care noi o avem. Părinţii care le spun copiilor: „Ar trebui să fii recunoscător pentru tot ce ţi-am dat” sunt invariabil părinţi cărora le lipseşte iubirea într-un grad semnificativ. Oricine iubeşte veritabil cunoaşte plăcerea de a iubi. Când

iubim veritabil, o facem pentru că vrem să iubim. Avem copii pentru că vrem să avem copii, iar dacă suntem părinţi iubitori, este din cauză că vrem să fim părinţi iubitori. Este adevărat că iubirea implică o schimbare de sine, dar aceasta este mai degrabă o extindere de sine decât un sacrificiu de sine. Aşa cum vom discuta din nou mai încolo, iubirea sinceră este o activitate de umplere de sine. Însă este chiar mai mult; ea lărgeşte, nu diminuează sinele; ea îl umple şi nu îl seacă. Într-un sens, iubirea este la fel de egoistă ca non-iubirea. Iată iarăşi un paradox în faptul că iubirea este egoistă şi ne-egoistă în acelaşi timp. Nu egoismul sau ne-egoismul este cel care distinge iubirea de ne-iubire; scopul acţiunii este cel care face această distincţie. În cazul iubirii veritabile, scopul este totdeauna dezvoltarea spirituală. În cazul ne-iubirii, scopul este întotdeauna altul.

Iubirea nu este un sentiment

Am spus că iubirea este o acţiune, o activitate. Acest lucru ne conduce spre ultima importantă concepţie greşită despre iubire, în legătură cu care trebuie să vorbim. Iubirea nu este un sentiment. Mulţi, mulţi oameni posedă un sentiment de iubire şi chiar acţionează ca reacţie la acest sentiment în toate felurile lipsite de iubire şi distrugătoare. Pe de altă parte, un individ care iubeşte sincer va îndrepta iubire şi acţiuni constructive către o persoană pe care el o displace, pentru care nu are sentimente de iubire şi poate chiar, într-un fel, acea persoană îi repugnă.

Sentimentul iubirii este emoţia care acompaniază experienţa investirii. Investirea, ne amintim, este procesul prin care un obiect devine important pentru noi. Odată ce investim în el, obiectul, la care în mod normal ne referim ca fiind „obiect al iubirii”, este investit cu energia noastră ca şi cum ar fi parte din noi înşine, iar relaţia dintre noi şi

obiectul în care am investit se numeşte investire. Pentru că s-ar putea să avem mai multe astfel de relaţii în acelaşi timp, vorbim de investirile noastre. Procesul de a ne retrage energia dintr-un obiect al iubirii, obiect care astfel îşi pierde importanţa pentru noi, se numeşte contra-investire. Concepţia greşită după care iubirea este un sentiment se datorează confuziei pe care o facem între investire şi iubire. Această confuzie este de înţeles, pentru că sunt procese similare, existând însă şi diferenţe izbitoare între ele. Mai întâi, aşa cum s-a arătat, putem investi în orice obiect, animat sau inanimat, posedând sau nu spirit. O persoană poate investi la bursă sau într-o bijuterie şi poate simţi iubire faţă de astfel de lucruri. În al doilea rând, faptul că am investit într-o altă fiinţă umană arată că ne pasă câtuşi de puţin de dezvoltarea ei spirituală. O persoană care este dependentă va simţi de obicei teamă faţă de dezvoltarea spirituală a partenerului în care a investit. O mamă care insistă să-şi conducă fiul cu maşina la şcoală şi să-l ia de la şcoală în mod clar a investit în acel băiat; el este important pentru ea, dar nu la fel de importantă e şi dezvoltarea lui spirituală, în al treilea rând, intensitatea investirilor pe care le facem deseori nu are nimic comun cu înţelepciunea sau angajarea. Doi străini se pot întâlni într-un bar şi pot să investească astfel încât nimic – nici întâlnirile programate înainte, nici promisiunile făcute sau stabilitatea familiei – nu e mai important pentru moment decât consumarea unei relaţii sexuale. În sfârşit, investirile noastre pot fi trecătoare sau de moment. Imediat ce actul sexual a fost consumat, cei doi din cuplul menţionat s-ar putea găsi unul pe altul ca neatractivi şi indezirabili. Deoarece contra-investim ceva aproape tot atât de repede pe cât am investit.

Iubirea sinceră, pe de altă parte, implică angajare şi exerciţiu al înţelepciunii. Când suntem preocupaţi de creşterea spirituală a cuiva, ştim că lipsa de implicare este

probabil dăunătoare, iar angajarea faţă de acea persoană este poate necesară pentru a ne manifesta preocuparea în mod efectiv. Din acest motiv, angajarea este piatra de temelie a relaţiei psihoterapeutice. Este aproape imposibil pentru un pacient să aibă experienţa unei semnificative dezvoltări personale fără o „alianţă terapeutică" cu terapeutul. Cu alte cuvinte, înainte ca pacientul să poată risca o schimbare majoră, el trebuie să simtă puterea şi sentimentul de siguranţă ce provin din credinţa că terapeutul este aliatul lui constant şi stabil. Pentru ca această alianţă să apară, terapeutul trebuie să-i demonstreze pacientului, de obicei într-o perioadă considerabilă de timp, grija consecventă şi statornică, grija care poate apărea doar din capacitatea de angajare. Acest lucru nu înseamnă că terapeutul *simte* totdeauna plăcerea de a-l asculta pe pacient. Angajarea înseamnă că terapeutul îl ascultă pe pacient fie că-i place, fie că nu. Lucrurile nu sunt diferite în căsnicie. Într-un mariaj constructiv, la fel ca şi într-o terapie constructivă, partenerii trebuie să se ocupe fiecare de celălalt şi de relaţia lor în mod regulat, zilnic şi predictibil, indiferent de ceea ce simt. Aşa cum s-a menţionat, mai devreme sau mai târziu partenerii unui cuplu constată că nu mai sunt îndrăgostiţi şi atunci când instinctul de împerechere a dispărut apare ocazia iubirii veritabile. Atunci când soţii nu se mai simt totdeauna bine unul în compania celuilalt, când ar dori mai degrabă să fie despărţiţi o vreme, iubirea lor începe să fie testată, descoperindu-se astfel prezenţa sau absenţa ei.

Aceasta nu înseamnă că partenerii dintr-o relaţie stabilă, constructivă, precum cea dintr-o psihoterapie intensivă sau dintr-o căsnicie, nu investesc unul în celălalt şi în relaţia însăşi în diferite feluri; ei o fac. S-a spus de asemenea că iubirea veritabilă transcende chestiunea investirii. Când dragostea există, ea există cu sau fără

investire şi cu sau fără sentimente de iubire. Este uşor – într-adevăr, este distractiv – să iubeşti investind şi având sentimente de iubire. Dar este posibil să iubeşti fără a investi şi fără sentimente de iubire şi în această posibilitate se distinge iubirea veritabilă şi transcendentă de simpla investire. Cuvântul-cheie în această distincţie este „voinţă”. Am definit iubirea ca fiind *voinţa* de extindere a sinelui în scopul nutririi creşterii noastre spirituale şi a altuia. Iubirea veritabilă este mai degrabă de ordin voliţional decât emoţional. Persoana care iubeşte cu adevărat iubeşte pentru că ia decizia de a iubi. Această persoană a făcut un angajament de a iubi, indiferent dacă sentimentul de iubire este prezent sau nu. Dacă el există, cu atât mai bine; dacă nu există, angajarea în iubire şi voinţa de a iubi se menţin totuşi şi sunt exercitate. Reciproc, nu este doar posibil, ci şi necesar pentru o persoană care iubeşte să evite să acţioneze din sentimente de iubire. Aş putea întâlni o femeie care să mă atragă cu putere, faţă de care să am sentimente de iubire, dar pentru că ar fi distructiv pentru căsnicia mea să am o legătură cu ea, voi spune cu voce tare sau în liniştea inimii mele: „Simt că te iubesc, dar nu am să merg mai departe”. În mod similar, aş putea refuza un nou pacient care este foarte interesant pentru că deja sunt angajat faţă de alţi pacienţi, dintre care unii pot fi considerabil mai puţin interesanţi şi mai dificili. Sentimentele mele de iubire pot fi nemărginite, dar capacitatea mea de a iubi este limitată. Prin urmare, trebuie să aleg persoana asupra căreia să-mi concentrez capacitatea de a iubi, spre care să-mi direcţionez voinţa de a iubi. Adevărata iubire nu este un sentiment de care să fim copleşiţi. Este un angajament. O decizie gândită.

Tendinţa comună de a confunda iubirea cu sentimentul iubirii le aduce oamenilor tot soiul de dezamăgiri. Un bărbat alcoolic, a cărui soţie şi copii să fie disperaţi în nevoia lor de atenţie, ar putea sta la un

moment dat într-un bar cu lacrimi în ochi, spunându-i barmanului: „Îmi iubesc cu adevărat soţia şi copiii!” Oamenii care deseori îşi neglijează copiii în cele mai grosolane feluri se vor considera cei mai iubitori părinţi. Este clar că în această tendinţă de a confunda iubirea cu sentimentul iubirii ar exista ideea de a-ţi face singur un serviciu. Este uşor şi deloc neplăcut să găseşti dovada iubirii în sentimentele de iubire. Ar putea fi dificil şi dureros să cauţi dovada iubirii în acţiuni. Dar pentru că iubirea adevărată este un act de voinţă care deseori transcende sentimentele de iubire efemere sau investirea, este corect să spunem „iubirea este ceea ce face iubirea”. Iubirea şi ne-iubirea, la fel ca binele şi răul, sunt fenomene obiective, nu pur subiective.

Munca atenţiei

După ce am aruncat o privire asupra câtorva lucruri care nu sunt iubire, să analizăm acum câteva care sunt iubire. S-a menţionat în introducerea la acest capitol că definiţia iubirii implică efort. Când încercăm să ne extindem pe noi înşine, când facem un pas în plus sau mergem încă o milă, facem acest lucru opunându-ne inerţiei lenii sau rezistenţei generate de frică. Extensia sinelui, lupta împotriva lenii o numim muncă. Înfruntarea fricii o numim curaj. Iubirea este atunci o formă de muncă sau o formă de curaj. Anume, ea este muncă şi curaj orientate spre menţinerea creşterii spirituale proprii sau a altuia. Putem să muncim sau să ne exercităm curajul în alte direcţii decât cea a creşterii spirituale, şi din acest motiv nu orice muncă şi nu orice curaj este iubire. Dar pentru că cere extindere de sine, iubirea presupune totdeauna muncă şi curaj. Dacă o acţiune nu are la bază munca sau curajul, nu este un act de iubire. Aici nu există excepţii.

Forma principală pe care o ia munca iubirii este

atenţia. Când iubim pe cineva, îi oferim lui sau ei întreaga noastră atenţie; participăm la creşterea acelei persoane. Când ne iubim pe noi înşine, participăm la propria noastră dezvoltare. Când participăm la creşterea cuiva, avem grijă de acea persoană. Actul de a participa cere ca noi să facem efortul de a lăsa deoparte preocupările pe care le avem (aşa cum a fost descris acest lucru cu privire la disciplina punerii între paranteze) şi de a ne modifica conştiinţa într-un mod activ. Atenţia este un act de voinţă, de muncă împotriva inerţiei propriilor noastre minţi. După cum spunea Rollo May: „Când analizăm voinţa cu toate instrumentele aduse de psihanaliza modernă, vom fi împinşi înapoi, către nivelul atenţiei sau intenţiei ca loc al voinţei. Efortul care intră în exerciţiul voinţei este în fapt un efort de atenţie; forţarea voinţei este efortul de a menţine trează conştiinţa, adică încordarea de a păstra atenţia focalizată.”[13]

De departe, cel mai utilizat şi folosit mod în care ne putem exersa atenţia este ascultarea. Ne petrecem ascultând o perioadă imensă de timp, risipind-o în cea mai mare parte deoarece, în medie, majoritatea dintre noi suntem slabi ascultători. Un psiholog mi-a atras atenţia că perioada de timp pe care o dedicăm pentru a-i învăţa pe copiii noştri anumite materii în şcoală este invers proporţională cu frecvenţa cu care copiii vor folosi materia respectivă când vor creşte. Din această cauză, un director va petrece cu greu o oră pe zi citind, două ore vorbind şi opt ore ascultând. Totuşi, cât sunt la şcoală, ne petrecem o mare perioadă din timp învăţându-i pe copii să citească, foarte puţin timp învăţându-i cum să vorbească şi, de obicei, nu îi învăţăm deloc să asculte. Nu cred că ar fi bine ca în şcoală să se predea exact aceleaşi materii care sunt necesare după terminarea şcolii, dar cred că ar fi indicat

13 *Love and Will (Iubire şi voinţa),* Delta Books, Dell Pub., New York, 1969, p. 220.

să le oferim copiilor noştri câteva instrucţiuni despre modul în care să asculte – nu pentru ca ascultarea să fie mai lesnicioasă, ci mai degrabă pentru ca elevii să înţeleagă cât de dificil este să asculţi bine. Ascultarea corectă este un exerciţiu de atenţie şi implicit o muncă grea. Oamenii nu ascultă cum trebuie pentru că nu îşi dau seama de acest lucru sau pentru că nu sunt dispuşi să facă această muncă.

Nu cu mult timp în urmă, am participat la o conferinţă a unei faimoase personalităţi asupra unui aspect al relaţiei dintre psihologie şi religie, relaţie de care eram interesat de mult timp. Din cauza curiozităţii mele, aveam anumite cunoştinţe despre subiect şi am recunoscut imediat în conferenţiar un mare înţelept. De asemenea, am simţit dragostea în efortul enorm pe care îl făcea pentru a comunica, cu tot felul de exemple, concepte foarte abstracte şi greu de înţeles pentru noi, audienţa sa. Prin urmare, l-am ascultat cu toată atenţia de care eram capabil. Pe parcursul unei ore şi jumătate în care a vorbit, sudoarea literalmente a curs pe faţa mea în sala cu aer condiţionat. Când a terminat, aveam o durere de cap zdrobitoare, muşchii gâtului îmi erau rigizi din cauza efortului concentrării şi m-am simţit epuizat şi stors de puteri. Deşi am estimat că nu am înţeles mai mult de jumătate din ceea ce acest mare om ne comunicase în acea după-amiază, eram uimit de multitudinea de idei strălucite pe care mi le dăruise. După conferinţa la care au participat oameni interesaţi de cultură, m-am plimbat printre auditori, în timpul unei pauze de cafea, ascultând comentariile lor. În general, erau dezamăgiţi. Cunoscându-i reputaţia, se aşteptaseră la mai mult. îl considerau greu de urmărit şi având un discurs confuz. Nu era un orator atât de competent pe cât se aşteptaseră. O femeie a proclamat, de comun acord: „Pur şi simplu nu ne-a spus nimic!”

În contradicţie cu ceilalţi, am putut auzi mai mult din

ceea ce acest mare om spusese, mai precis, pentru că am fost doritor să depun efortul de a-l asculta. Eram doritor să fac această muncă din două motive: mai întâi, deoarece mi-am dat seama de măreţia lui şi că lucrurile pe care le avea de spus erau de mare valoare; şi în al doilea rând, datorită interesului meu în acest domeniu, doream din tot sufletul să înţeleg ceea ce a avut de spus, astfel încât să-mi lărgesc propria capacitate de înţelegere şi dezvoltare spirituală. A-l asculta era pentru mine un act de iubire. îl iubeam deoarece îl percepeam ca fiind o personalitate de mare valoare, care merită toată atenţia şi mă iubeam pe mine însumi deoarece eram dornic să muncesc în numele dezvoltării mele spirituale. Deoarece el era profesorul şi eu elevul, el era cel care dădea şi eu cel care primeam, iubirea mea era în mod primar direcţionată către mine, motivată de ceea ce aş fi putut eu obţine din relaţia noastră şi nu de ceea ce aş fi putut să îi dau. Cu toate acestea, este foarte posibil ca el să fi simţit în audienţă intensitatea concentrării mele, atenţia mea, iubirea mea şi să fi fost, prin urmare, recompensat. Iubirea, după cum vom vedea mereu, este o stradă cu două sensuri, un fenomen reciproc, în care cel care primeşte oferă la rândul său, iar cel care oferă primeşte de asemenea.

De la acest exemplu de ascultare în rolul primitorului să trecem la cea mai obişnuită activitate de ascultare, în rolul celui care oferă: ascultarea copiilor. Procesul ascultării diferă în funcţie de vârsta lor. Deocamdată, să analizăm un copil de şase ani, din clasa întâi. Dacă i se dă ocazia, un copil în clasa întâi va vorbi aproape neîncetat. Cum pot părinţii să se descurce cu acest guraliv fără limită? Probabil cea mai uşoară cale este să îi interzică acest lucru. Deşi pare de necrezut, există familii în care copiilor le este aproape interzis să vorbească şi în care dictonul: „Copiii trebuie să fie văzuţi şi nu auziţi” se aplică douăzeci şi patru de ore pe zi. Se poate vedea că aceşti

copii nu interacţionează niciodată, ei îi privesc tăcuţi dintr-un colţ pe adulţi, sunt observatorii fără grai, din umbră.

O a doua cale este să-i permiţi guralivului să vorbească, dar pur şi simplu să nu îl asculţi, astfel încât copilul să nu interacţioneze cu tine, să vorbească literalmente în vânt sau cu sine însuşi, creând un zgomot de fundal care se poate să fie enervant sau nu. A treia modalitate este să pretinzi că îl asculţi, continuând, pe cât posibil, ceea ce făceai sau şirul gândurilor tale, în acelaşi timp părând că îi acorzi copilului toată atenţia, scoţând ocazional câte un „Ah! Oh!” sau „E interesant” ca răspuns la monolog, în momente mai mult sau mai puţin prielnice. O a patra cale o reprezintă ascultarea selectivă, care este o formă particulară de pretinsă ascultare, în care părinţii pot ciuli urechile atunci când copilul pare să spună ceva semnificativ, sperând să separe grâul de neghină cu un minim efort. Problema acestei modalităţi este că performanţa minţii umane de a filtra selectiv nu este teribil de competentă sau eficientă, având drept consecinţă faptul că o cantitate destul de mare de neghină este reţinută şi o mare cantitate de grâu pierdută. A cincea şi ultima modalitate este să-l asculţi cu adevărat pe copil, oferindu-i întreaga atenţie, cântărind fiecare cuvânt şi înţelegând fiecare propoziţie.

Aceste cinci modalităţi de reacţie la vorbirea copilului au fost prezentate în ordinea crescătoare a efortului, cea de-a cincea modalitate, ascultarea totală, necesitând din partea părintelui o cantitate sporită de energie, în comparaţie cu modalităţile de ascultare mai puţin solicitante. Cititorul poate deduce incorect că le voi recomanda părinţilor să urmeze întotdeauna a cincea modalitate, deci să practice întotdeauna ascultarea totală. E cam greu! în primul rând, înclinaţia spre comunicare a copilului de şase ani este atât de mare, încât părintelui care a ascultat totul cu atenţie îi va rămâne foarte puţin

timp pentru altceva. În al doilea rând, efortul necesar ascultării totale este atât de mare, încât părintele ar fi prea epuizat să mai facă şi altceva. În ultimul rând, ar fi extrem de plictisitor, deoarece micul guraliv este, de fapt, în general, plicticos. Prin urmare, varianta recomandată ar fi o combinare a celor cinci modalităţi. Este necesar uneori să le ceri copiilor să tacă, de exemplu, în situaţiile în care vorbirea lor poate distrage atenţia de la alte activităţi cruciale, când poate cauza o întrerupere nepoliticoasă a altor persoane sau reprezintă o încercare de a dobândi o dominaţie ostilă sau nerealistă asupra celorlalţi. În mod frecvent, copiii de şase ani vor vorbi pentru simpla plăcere de a vorbi şi nu serveşte la nimic să le acorzi atenţie când nici măcar nu o cer, fiind foarte mulţumiţi să vorbească cu ei înşişi. Sunt şi alte ocazii, în care copiii nu sunt mulţumiţi să vorbească cu ei înşişi, ci doresc să comunice cu părinţii şi totuşi nevoia lor poate fi satisfăcută mulţumitor printr-o pretinsă ascultare. În aceste momente, ceea ce vor copiii de la relaţia cu părinţii nu este o comunicare, ci pur şi simplu o apropiere, iar pretinsa ascultare va fi suficientă pentru a le da sentimentul că „sunt cu cineva” de care au nevoie. Mai mult, copiilor înşişi le place să se abată deseori de la comunicarea propriu-zisă şi vor înţelege ca firească ascultarea selectivă a părinţilor lor, din moment ce şi ei comunică selectiv. Ei înţeleg că aceasta e regula jocului. Aşadar, doar pentru o mică parte din timpul în care vorbeşte un copil de şase ani este necesară sau este de dorit o ascultare totală şi un răspuns adecvat. Una dintre multele sarcini ale părinţilor este aceea de a atinge un echilibru ideal între stilurile de ascultare şi neascultare, răspunzând cu cel mai potrivit stil nevoilor diferite ale copilului.

Deseori însă echilibrul nu poate fi atins, deoarece, chiar dacă nu e nevoie de mult timp, mulţi părinţi nu doresc sau nu pot să îşi cheltuiască acea energie necesară

unei ascultări adevărate. Probabil majoritatea părinţilor. Ei se pot considera ascultători fideli când, în fapt, doar se prefac că ascultă sau ascultă selectiv, dar aceasta este o autoiluzionare creată pentru a-şi camufla lenea. Deoarece ascultarea totală, indiferent cât de puţin ar dura, necesită un efort imens. În primul rând, necesită concentrare totală. Într-adevăr, nu poţi asculta şi în acelaşi timp să faci şi altceva. Dacă un părinte chiar vrea să îşi asculte copilul, trebuie să renunţe la orice altceva. Timpul ascultării totale trebuie să fie dedicat complet copilului, trebuie să fie timpul copilului. Dacă nu vrei să renunţi la toate celelalte, inclusiv la propriile tale griji şi preocupări, atunci nu eşti dornic să asculţi cu adevărat. În al doilea rând, efortul cerut de o concentrare totală asupra vorbelor unui copil de şase ani este considerabil mai mare decât cel necesar ascultării unui conferenţiar erudit. Modul de a vorbi al copilului este neclar – uneori foloseşte aglomerări de cuvinte intercalate cu pauze şi repetiţii –, lucru ce face dificilă concentrarea. Apoi, copilul va vorbi de obicei despre subiecte care nu prezintă niciun interes imediat pentru adult, în timp ce ascultătorii unui mare vorbitor sunt direct interesaţi de subiectele discursului său. Cu alte cuvinte, este plictisitor să asculţi un copil de şase ani, ceea ce dublează dificultatea de a-ţi păstra concentrarea focalizată. În consecinţă, ascultarea totală a unui copil de această vârstă este un adevărat efort de iubire. Fără motivaţia dată de iubire, un părinte nu şi-ar putea asculta copilul.

Dar de ce atâta muncă? De ce să depui atâta efort pentru a te concentra total asupra vorbăriei plictisitoare a unui copil de şase ani? în primul rând, dorinţa dvs. de a face acest efort este cea mai clară dovadă a respectului faţă de copilul dvs. Dacă îi oferiţi copilului acelaşi respect pe care îl oferiţi unui mare conferenţiar, atunci copilul se va vedea apreciat şi se va simţi important. Nu există o cale

mai bună şi, în ultimă instanţă, nu există o altă cale de a-i arăta copilului cât este de apreciat decât aceea de a-i acorda importanţă. În al doilea rând, cu cât copiii se simt mai apreciaţi, cu atât vor începe să spună lucruri importante. Ei se vor ridica la nivelul aşteptărilor dvs. În al treilea rând, cu cât vă ascultaţi mai mult copilul, cu atât veţi realiza că printre întreruperi, bâlbâieli şi vorbele aparent inocente, copilul are într-adevăr ceva important de spus. Dictonul care spune că marea înţelepciune vine „din gura copiilor" este recunoscut ca un fapt cert de către cei care într-adevăr îi ascultă pe copii. Ascultaţi-vă copilul cât trebuie şi veţi ajunge să înţelegeţi că este o persoană extraordinară. Cu cât mai mult vă veţi da seama cât de extraordinar este copilului dvs., cu atât veţi fi mai dispuşi să îl ascultaţi şi veţi avea mai multe de învăţat. În al patrulea rând, cu cât ştiţi mai multe despre copilul dvs., cu atât veţi putea să-l învăţaţi mai multe. Dacă ştiţi puţine despre copilul dvs., îl veţi învăţa lucruri pe care fie nu e pregătit să le asimileze, fie deja le cunoaşte şi, probabil, le înţelege mai bine decât dvs. În final, cu cât copiii ştiu că sunt apreciaţi, că sunt consideraţi nişte oameni extraordinari, cu atât ei vor dori să vă asculte şi să vă acorde aceeaşi stimă. Şi cu cât educaţia, bazată pe cunoaşterea copiilor, este mai potrivită, cu atât copiii vor fi mai dornici să înveţe de la dvs. Cu cât vor învăţa mai multe, cu atât vor deveni mai extraordinari. Dacă cititorul simte că este vorba de un proces ciclic, are dreptate şi înseamnă că apreciază ideea reciprocităţii iubirii. În locul unui cerc vicios regresiv, va intra într-un ciclu progresiv, creativ, al evoluţiei şi dezvoltării. Valoarea creează valoare. Iubirea va da naştere la iubire. Părinţii şi copilul, împreună, se vor îndrepta, din ce în ce mai repede, în *„pas de deux"* spre iubire.

Am vorbit având în minte până acum un copil de şase ani. Cu copiii mai mici sau mai mari, echilibrul potrivit

între ascultare şi neascultare diferă, dar procesul este în esenţă acelaşi. Cu copiii din ce în ce mai mici, comunicarea este din ce în ce mai non-verbală, dar necesită totuşi perioade de concentrare totală. Nu poţi juca prea bine un joc de copii când ai mintea în altă parte. Iar dacă joci jocul fără să fii atent, eşti în pericol de a avea un copil neatent. Adolescenţii au nevoie de mai puţin timp din partea părinţilor pentru a fi ascultaţi decât un copil de şase ani, dar de mai mult timp de ascultare totală. Este puţin probabil ca ei să pălăvrăgească fără rost, dar când vorbesc doresc atenţie totală din partea părinţilor, chiar mai multă decât doresc copiii mai mici.

Nevoia de a fi ascultat de către părinţi nu se epuizează niciodată. Un bărbat educat, talentat, de 30 de ani, aflat în tratament pentru senzaţii de anxietate legate de lipsa de respect de sine, îşi amintea numeroase momente în care părinţii săi, de asemenea bine educaţi, nu au fost dornici să îl asculte sau considerau că ceea ce are el de spus este de mică importanţă. Dar dintre toate amintirile, cea mai vie şi mai dureroasă a fost cea de la 22 de ani, când a scris o lungă şi provocatoare teză, cu ajutorul căreia a absolvit facultatea încununat cu lauri. Ambiţioşi în ceea ce-l privea pe fiul lor, părinţii au fost extrem de încântaţi de onorurile pe care acesta le-a primit. Însă în ciuda faptului că un an întreg el lăsase la îndemână, în sufragerie, o copie a lucrării sale, în văzul întregii familii şi deseori făcuse observaţii faţă de părinţii săi „să arunce poate o privire peste ea”, niciunul dintre ei nu şi-a făcut timp să o citească, „îndrăznesc să spun că ar fi citit-o”, a spus el spre sfârşitul terapiei. „Îndrăznesc să spun că poate chiar mi-ar fi făcut complimente, dacă m-aş fi dus şi le-aş fi cerut franc: «Uitaţi ce e, vreţi, vă rog, să îmi citiţi teza? Vreau să ştiţi şi să apreciaţi ce gândesc eu.» Dar acest lucru ar fi însemnat să îi implor să mă asculte şi m-aş fi considerat lipsit de orice valoare dacă la 22 de ani

aş fi ajuns să le cerşesc atenţia. Faptul de a cerşi atenţie nu m-ar fi făcut să mă simt mai apreciat”.

Ascultarea adevărată sau concentrarea totală sunt întotdeauna o manifestare a iubirii. O parte esenţială a ascultării cu adevărat o reprezintă disciplina punerii între paranteze, temporara renunţare sau lăsare la o parte a prejudecăţilor, a cadrelor de referinţă şi a dorinţelor pentru a experimenta, atât cât e posibil, lumea interioară a celui care vorbeşte, punându-te în locul lui. Această contopire a vorbitorului cu ascultătorul este de fapt o extindere şi o lărgire a sinelui, din aceasta câştigându-se de fiecare dată o nouă cunoaştere. Mai mult decât atât, întrucât ascultarea totală presupune punerea între paranteze, lăsarea la o parte a propriei persoane, ea presupune temporar o acceptare totală a celuilalt. Sesizând această acceptare, vorbitorul se va simţi din ce în ce mai puţin vulnerabil şi va fi tot mai mult înclinat să îşi deschidă cele mai intime ascunzişuri ale sufletului în faţa minţii ascultătorului. Când acest lucru se întâmplă, vorbitorul şi ascultătorul încep să se aprecieze din ce în ce mai mult, duetul iubirii începând din nou. Energia necesară pentru disciplina punerii între paranteze şi pentru concentrarea deplină a atenţiei este atât de intensă, încât poate fi dobândită doar prin intermediul iubirii, prin voinţa de a te extinde în scopul unei creşteri spirituale reciproce. În cea mai mare parte a timpului, această energie ne lipseşte. Chiar dacă în relaţiile cu societatea sau în treburile de zi cu zi am putea simţi că ascultăm o mulţime de lucruri, în realitate, ascultăm selectiv, având idei prestabilite în minte, întrebându-ne în timp ce ascultăm cum am putea obţine rezultatele dorite şi cum am putea termina conversaţia mai repede sau să o îndreptăm către teme mai interesante.

Pentru că adevărata ascultare este iubirea în acţiune, niciunde nu este mai potrivită ca în căsnicie. Majoritatea

partenerilor dintr-un cuplu nu se ascultă însă unul pe celălalt cu adevărat, în consecinţă, când cuplurile apelează la noi pentru consiliere sau terapie, o misiune majoră pentru ca procesul să fie încununat de succes este să îi învăţăm cum să asculte. Nu rareori eşuăm, energia şi disciplina cerute însemnând mai mult decât erau ei dispuşi să investească sau să ofere. Cuplurile sunt deseori surprinse, chiar înspăimântate când le sugerăm că printre lucrurile pe care trebuie să le exerseze se numără şi acela de a-şi fixa momente când să vorbească. Li se pare rigid, prea puţin romantic, fără spontaneitate. Însă ascultarea totală poate apărea doar atunci când ne putem face timp în acest scop, iar condiţiile sunt prielnice. Ea nu poate avea loc când conducem maşina, când gătim, când suntem obosiţi sau grăbiţi, pe cale de a adormi, uşor de întrerupt ori grăbiţi. „Iubirea" romantică nu presupune efort, iar cuplurile ezită deseori să îşi asume efortul şi disciplina ascultării şi iubirii adevărate. Dar când şi dacă reuşesc, rezultatul îi recompensează pe deplin. Trăiesc iarăşi şi iarăşi experienţa de a asculta un soţ spunându-i celuilalt cu reală bucurie, o dată ce procesul ascultării totale a început: „Am fost căsătoriţi 29 de ani şi nu am ştiut niciodată înainte acest lucru despre tine". Când se întâmplă aceasta, vom şti că în acea căsnicie creşterea a început.

Deşi este adevărat că posibilitatea cuiva de a asculta cu adevărat se poate îmbunătăţi gradual prin exerciţiu, nu va fi niciodată un proces facil. Probabil că una dintre înzestrările de bază ale unui psihiatru este capacitatea de a asculta cu adevărat; însă de cel puţin cinci ori în timpul „orei de cincizeci de minute" mă surprind eşuând în încercarea de a asculta cu adevărat ceea ce spune pacientul meu. Uneori, pot să pierd şirul asociaţiilor de idei ale pacientului şi atunci este de datoria mea să îl întreb: „Îmi pare rău, dar mi-am lăsat gândirea să o ia

razna pentru un moment şi nu te-am ascultat cu adevărat. Poţi să te întorci la afirmaţiile de acum câteva minute?” Interesant este că, de obicei pacienţii mei nu se supără. Din contră, par să înţeleagă intuitiv că un element vital al capacităţii de a asculta cu adevărat intră în alertă semnalizând întreruperile când ascultarea încetează; iar faptul că mi-am dat seama că îmi lipsea atenţia îl reasigură acum pe pacient că, în cea mai mare parte a timpului, într-adevăr îl ascult. A şti că cineva îl ascultă cu adevărat reprezintă deseori în şi prin sine, pentru el, o terapie remarcabilă. În aproximativ un sfert dintre cazurile noastre, indiferent dacă pacientul este adult sau copil, apar îmbunătăţiri considerabile şi chiar dramatice în perioada primelor luni de psihoterapie, înainte ca rădăcina problemelor să fie descoperită şi înainte de a fi făcut vreo interpretare semnificativă. Există mai multe motive pentru acest fenomen, dar consider că principalul îl reprezintă senzaţia pacientului că este ascultat cu adevărat, adeseori pentru prima dată după nenumăraţi ani sau poate chiar pentru prima oară.

Deşi ascultarea este de departe cea mai importantă formă de atenţie, în majoritatea relaţiilor de iubire sunt necesare şi alte forme, în particular în ceea ce îi priveşte pe copii. Varietatea formelor posibile este mare. Una este jocul. Cu copiii mici, va fi jocul cu culorile sau „prinde mingea”, cu copiii de şase ani scamatorile, pescuitul sau „de-a v-aţi ascunselea”, cu copiii de doisprezece ani poate fi badmintonul sau dominoul şi aşa mai departe. Faţă de cei mici, îţi poţi manifesta atenţia citindu-le ceva, iar faţă de cei mai mari ajutându-i să-şi facă temele pentru acasă. Activităţile împreună cu familia sunt importante: filme, ieşiri la iarbă verde, călătorii, târguri, carnavaluri. Câteva forme de atenţie reprezintă pure servicii făcute unui copil: supravegherea unui copil de patru ani pe plajă sau aproape nesfârşita îndrumare necesară tinerilor

adolescenţi. Dar ceea ce au în comun toate aceste forme de atenţie – în comun şi cu ascultarea, de asemenea – este că toate implică timp petrecut cu copilul. A participa înseamnă a-ţi petrece timp, iar calitatea atenţiei este proporţională cu intensitatea concentrării în această perioadă de timp. Timpul petrecut cu copiii în aceste activităţi, utilizat aşa cum se cuvine, le oferă părinţilor nenumărate ocazii de a-şi analiza copilul şi de a începe să îl cunoască mai bine. Dacă ştiu sau nu să piardă, cum îşi fac temele şi cum învaţă, ce le place şi ce nu, când sunt curajoşi şi când sunt înspăimântaţi în aceste activităţi – toate sunt informaţii vitale pentru părintele care îşi iubeşte copilul. Acest timp petrecut împreună cu copilul cu prilejul a diferite activităţi îi oferă de asemenea părintelui nenumărate ocazii pentru a-i forma abilităţi şi de a-l învăţa principiile de bază ale disciplinei. Fructuoasa activitate de observare şi învăţare a copilului este, bineînţeles, principiul de bază al terapiei prin joc, iar experimentaţii terapeuţi pentru copii pot deveni adepţi înfocaţi ai folosirii timpului petrecut jucându-se cu micul lor pacient pentru a face observaţii semnificative şi intervenţii terapeutice.

Supravegherea unui copil de patru ani pe plajă, concentrarea asupra interminabilelor povestioare disparate spuse de un copil de şase ani, a-l învăţa pe adolescent să şofeze, a-ţi asculta cu adevărat partenerul de viaţă atunci când îşi descrie o zi de muncă la birou sau în faţa maşinii de spălat şi a-i înţelege problemele interioare necesită o răbdare deosebită şi o implicare a minţii pe cât de mult este posibil – toate acestea reprezintă sarcini care plictisesc deseori, sunt inconfortabile şi te storc de puteri în majoritatea cazurilor; ele înseamnă muncă. Dacă suntem foarte leneşi, nu le vom face deloc. Dacă suntem mai puţin leneşi, le vom face deseori şi bine. Pentru că iubirea este muncă, esenţa ne-iubirii este lenea. Subiectul lenii este unul de maximă importanţă. Este o temă

implicită, care a fost analizată în prima secţiune despre disciplină şi în aceasta, despre iubire. Ne vom mai concentra asupra ei în partea finală, când vom avea o imagine mai clară.

Riscul pierderii

Actul iubirii – extinderea de sine –, aşa cum am spus, necesită o luptă cu inerţia lenii (munca) sau cu rezistenţa generată de frică (curajul). Să ne întoarcem acum de la munca iubirii la curajul iubirii. Când ne extindem pe noi înşine, sinele nostru intră într-un teritoriu nou şi nefamiliar, ca să spunem aşa. Sinele nostru devine un sine nou şi diferit. Facem lucruri pe care nu am fost obişnuiţi să le facem. Ne schimbăm. Experienţa schimbării, a unei activităţi neobişnuite, a faptului de a ne afla pe un teren nefamiliar, de a face lucruri într-un mod diferit este înspăimântătoare. A fost întotdeauna şi totdeauna va fi. Oamenii se descurcă cu frica de schimbare în diferite feluri, dar frica este inevitabilă dacă ei se schimbă cu adevărat. Curajul nu înseamnă absenţa fricii; el înseamnă a face o acţiune în pofida fricii, înseamnă a ieşi din rezistenţa produsă de către frică în necunoscut şi în viitor. Un anumit nivel de dezvoltare spirituală şi, prin urmare, de iubire necesită totdeauna curaj şi implică riscuri. Vom lua acum în considerare riscul iubirii.

Dacă eşti un om care merge frecvent la biserică, trebuie să fi observat o femeie spre 50 de ani care în fiecare duminică, cu exact cinci minute înainte de a începe slujba, fără să iasă cu nimic în evidenţă, se duce şi se aşază pe acelaşi loc în şirul de bănci de la nava laterală din spatele bisericii. În momentul în care se termină slujba, în linişte, dar rapid, ea se îndreaptă spre uşă şi dispare înaintea oricărui enoriaş şi înainte ca preotul să poată să iasă pe scări pentru a-i conduce. Dacă ai vrea să o acostezi – ceea ce nu e prea probabil – şi s-o inviţi la cafeaua de

după slujbă, ea îţi va mulţumi politicos, privind nervos peste tine şi îţi va spune că are o obligaţie presantă, iar apoi va dispărea. Dacă o vei urmări cum se îndreaptă spre acea obligaţie presantă, vei descoperi că se duce direct acasă, un mic apartament, unde obloanele sunt totdeauna trase, descuie uşa, intră, încuie uşa imediat după ea şi nu mai poate fi văzută până duminica următoare. Dacă ai putea să continui să o urmăreşti, ai putea vedea că are o slujbă de dactilografă de rang inferior într-un mare birou, unde îşi acceptă sarcinile fără să spună niciun cuvânt, bate la maşină fără nicio greşeală şi înmânează lucrarea terminată fără niciun comentariu. îşi mănâncă prânzul pe birou şi nu are niciun prieten. Se duce acasă, se opreşte totdeauna la acelaşi supermagazin impersonal, pentru a-şi face câteva provizii, înainte de a dispărea în spatele uşii casei ei, ieşind doar pentru o nouă zi de muncă. Sâmbăta după-amiază se duce la un cinematograf din cartier, care îşi schimbă programul o dată pe săptămână. Are un televizor, nu are telefon, nu primeşte aproape niciodată scrisori. Dacă ai reuşi cumva să comunici cu ea şi ai comenta că viaţa ei pare singuratecă, ea ţi-ar spune că mai degrabă se bucură de singurătatea ei. Când ai întreba-o dacă are măcar animale de casă, îţi va spune că a avut odată un câine care îi era foarte drag, dar care a murit cu opt ani în urmă şi niciun altul nu i-a luat locul.

Cine este această femeie? Nu ştim secretele inimii ei. Ştim că întreaga sa viaţă este devotată evitării riscului şi că în evoluţia sa, în loc să-şi lărgească sinele, şi l-a îngustat şi diminuat aproape până la inexistenţă. Ea nu a investit în nicio fiinţă.

Dar am spus că simpla investire nu este iubire, că iubirea transcende investirea. Este adevărat, dar iubirea necesită investire la început. Putem iubi doar acel ceva care într-un fel sau altul are importanţă pentru noi. Dar investind, există întotdeauna riscul pierderii sau al

respingerii. Dacă te depărtezi de o altă fiinţă umană, există totdeauna riscul ca acea persoană să se depărteze de tine, lăsându-te într-o singurătate mai dureroasă decât ai cunoscut înainte. Orice fiinţă ai iubi – o persoană, un animal de casă, o plantă – ea va muri. Ai încredere în cineva şi vei fi rănit. Sprijină-te pe cineva şi vei fi abandonat. Preţul investirii este durerea. Dacă cineva este hotărât să nu rişte durere, atunci o asemenea persoană nu trebuie să facă prea multe lucruri: să nu facă copii, să nu se căsătorească, să nu aibă parte de extaz sexual, să nu aibă speranţe şi ambiţii, să nu aibă prieteni – adică toate cele care fac viaţa vie, plină de sens şi semnificativă. Depărtează-te sau dezvoltă-te în orice direcţie şi durerea, la fel ca şi bucuria, va fi răsplata ta. O viaţă plină va fi plină de durere. Dar singura alternativă la a nu trăi din plin este să nu trăieşti deloc. Esenţa vieţii este schimbarea, o panoplie de dezvoltare şi de decădere. Alege viaţa şi dezvoltarea şi vei alege schimbarea şi prospectarea morţii. Probabil hotărâtoare pentru viaţa izolată, îngustă a femeii descrise mai sus a fost o experienţă sau o serie de experienţe având în centru moartea, pe care ea le-a găsit atât de dureroase, încât a fost determinată să nu mai aibă niciodată experienţa morţii, chiar cu costul trăirii vieţii. Evitând experienţa morţii, ea a trebuit să evite dezvoltarea şi schimbarea. A ales o viaţă uniformă, lipsită de nou, de neaşteptat, de trăirea morţii, fără risc sau contestare. Am spus că încercarea de a evita suferinţa legitimă stă la rădăcina tuturor bolilor emoţionale. Nu e surprinzător, majoritatea pacienţilor psihoterapiei (şi probabil majoritatea celor care nu sunt pacienţi, pentru că nevroza este mai degrabă o normă decât o excepţie) au o problemă, indiferent dacă sunt tineri sau bătrâni, aceea de a sta drept şi cu mintea limpede în faţa realităţii. Este surprinzător că literatura psihiatrică abia începe să examineze semnificaţia acestui fenomen. Dacă trăim ştiind

că moartea este tovarăşul nostru constant, călătorind pe „umărul nostru stâng”, atunci moartea poate deveni, în cuvintele lui Don Juan, „aliatul” nostru, chiar dacă încă înspăimântător, totuşi o sursă permanentă de sfaturi înţelepte.[14] Prin sfaturile morţii, prin conştientizarea constantă a limitării timpului de viaţă şi iubire, putem totdeauna să fim îndrumaţi spre cea mai bună folosire a timpului şi să trăim viaţa din plin. Dar dacă nu suntem dispuşi să înfruntăm înspăimântătoarea prezenţă a morţii de pe umărul stâng, ne privăm singuri de sfătuirea ei şi nu este posibil să trăim sau să iubim cu mintea limpede. Când ne sfiim de moarte, de natura mereu schimbătoare a lucrurilor, în mod inevitabil ne sfiim de viaţă.

Riscul independenţei

Astfel, toată viaţa reprezintă în sine un risc. Şi cu cât iubim mai mult în viaţa noastră, cu atât ne luăm mai multe riscuri. Dintre miile, poate chiar milioanele de riscuri pe care ni le luăm în timpul vieţii, cel mai mare este riscul creşterii. Maturizarea reprezintă pasul ieşirii din copilărie şi al intrării în perioada adultă. De fapt, este mai mult un salt înspăimântător decât un pas şi este un salt pe care multă lume nu l-a făcut cu adevărat niciodată în timpul vieţii. Astfel, deşi de la distanţă pot părea adulţi, chiar adulţi de succes, poate că majoritatea „oamenilor mari” rămân din punct de vedere psihologic, până în momentul morţii, copii care nu s-au separat de părinţii lor şi de puterea pe care părinţii o au asupra lor. Poate din cauză că a fost atât de chinuitor pentru mine personal, cred că pot ilustra cel mai bine esenţa maturizării şi enormitatea

---

14 Vezi Carlos Castaneda, *The Teaching of Don Juan: A Yaqni Way of Knowledge, a Separate Reality, Journey to Ixtlan* şi *Tales of Power (Învăţăturile lui Don Juan, Călătorie spre Ixtlan şi Poveştile Puterii).* La un anumit nivel, acestea sînt cărţi despre procesul psihoterapeutic. [Don Juan este personajul principal al seriei de cărţi ale lui Carlos Castaneda. *(N.tr.)]*

riscului implicat descriind pasul gigantic pe care eu însumi l-am făcut pentru a intra în perioada adultă la sfârşitul celui de-al cincisprezecelea an al meu – din fericire, foarte devreme în viaţă. Deşi acest pas a fost o decizie conştientă, vreau să prefaţez povestirea mea prin a spune că nu aveam la acea vreme conştiinţa că ceea ce făceam se numea maturizare. Ştiam doar că săream în necunoscut.

La vârsta de 13 ani am plecat de acasă la Phillips Exeter Academy, o şcoală pregătitoare pentru băieţi, de foarte bună reputaţie, de pe Coasta de Est, la care fusese şi fratele meu înaintea mea. Ştiam că eram norocos să merg acolo, pentru că a fi la Exeter făcea parte din bine definitul meu plan care trebuia să mă conducă la una dintre cele mai bune facultăţi de Ivy League, şi de aici la cele mai înalte Cercuri conducătoare, ale căror uşi mi-ar fi fost larg deschise datorită pregătirii mele. M-am simţit extrem de norocos că mă născusem copilul unor părinţi avuţi, care îşi puteau permite „cea mai bună educaţie ce poate fi cumpărată cu bani” şi am avut un sentiment puternic de siguranţă, provenind din faptul de a fi parte a unui plan evident atât de bine gândit. Singura problemă a fost că aproape imediat după ce am început să studiez la Exeter am devenit mizerabil de nefericit. Motivele nefericirii mele îmi erau total obscure atunci şi sunt încă profund misterioase pentru mine astăzi. Pur şi simplu nu mă potriveam. Nu păream să mă potrivesc cu facultatea, studenţii, cursurile, arhitectura, viaţa socială, mediul înconjurător în întregime. Totuşi, se părea că nu pot să fac nimic altceva decât să încerc să fac ce era mai bine şi să încerc să-mi modelez imperfecţiunile, astfel încât să mă potrivesc într-un mod cât mai confortabil în planul care fusese stabilit pentru mine şi care în mod atât de clar părea planul corect. Şi am tot încercat vreme de doi ani şi jumătate. Totuşi, în fiecare zi, viaţa mea părea mai fără sens şi mai nenorocită. Ultimul an n-am făcut altceva decât

să dorm, pentru că numai în somn puteam găsi un anumit confort. Retrospectiv, mă gândesc că poate somnul a fost cel care m-a pregătit inconştient şi în tihnă pentru saltul pe care trebuia să-l fac. L-am făcut când m-am întors acasă în vacanţa de primăvară, în anul trei, anunţând că nu mă mai reîntorc la şcoală. Tatăl meu a spus: „Dar nu poţi să renunţi – este cea mai bună educaţie pe care o poţi cumpăra cu bani. Nu-ţi dai seama} a ce dai cu piciorul?”

„Ştiu că este o şcoală bună”, am răspuns, „dar nu mă mai întorc”.

„De ce nu te poţi adapta la ea, să faci din asta o reuşită?”

„Nu ştiu”, am răspuns, simţindu-mă total necorespunzător. „Nu ştiu de ce o urăsc atât. Dar o urăsc şi nu mă mai întorc”.

„Ei bine, şi ce-ai să faci atunci? Din moment ce pari să te joci cu viitorul tău, ce-ai de gând să faci?”

Încă o dată, am răspuns în mod mizerabil: „Nu ştiu. Tot ce ştiu e că nu mă mai întorc acolo”.

Părinţii mei au fost pe drept cuvânt alarmaţi şi m-au dus imediat la un psihiatru, care a declarat că sunt deprimat şi mi-a recomandat o lună de spitalizare, dându-mi o zi timp de gândire ca să decid dacă aceasta era ceea ce voiam. Acea noapte a fost singura dată când am luat în considerare sinuciderea. A mă interna într-un spital psihiatric mi se părea ceva destul de potrivit pentru mine. Eram, aşa cum spunea psihiatrul, deprimat. Fratele meu se adaptase la Exeter; eu de ce nu puteam? Ştiam că dificultatea de a mă adapta era în întregime greşeala mea şi m-am simţit complet nepotrivit, incompetent şi nevrednic. Mai rău, am crezut că sunt probabil nebun. Nu îmi spusese oare tatăl meu: „Trebuie să fii nebun să dai cu piciorul la o asemenea educaţie”? Dacă mă întorceam la Exeter, m-aş fi reîntors la tot ce era sigur, securizat, corect, constructiv, dovedit şi cunoscut. Totuşi, nu era de

mine. În adâncul fiinţei mele, ştiam că nu este drumul meu. Dar care era drumul meu? Dacă nu mă întorceam, tot ceea ce se afla în faţa mea era necunoscut, nedeterminat, nesigur, incert, neconsfinţit, imprevizibil. Oricine ar fi apucat pe un astfel de drum trebuia să fie nebun. Eram îngrozit, dar apoi, în momentul când disperarea mea era mai mare, din inconştientul meu a venit o înşiruire de cuvinte, ca un straniu mesaj spiritual de la o voce care nu era a mea: „Singura securitate reală în viaţă constă în savurarea insecurităţii vieţii”. Cu toate că părea nebunesc şi iraţional, dar şi divin, am decis să fac după cum voiam. M-am odihnit. Dimineaţa m-am dus să-l întâlnesc iarăşi pe psihiatru şi am spus că nu am să mă mai întorc vreodată la Exeter, dar că sunt gata să mă internez în spital. Făcusem saltul în necunoscut. îmi luasem destinul în propriile mâini.

Procesul maturizării apare de obicei gradual, cu multiple salturi mici în necunoscut, precum cel pe care-l face un băiat de 8 ani care-şi ia riscul să meargă pe bicicletă până la magazin de unul singur sau ca acela al unui băiat de 15 ani care merge la prima sa întâlnire cu o fată. Dacă vă îndoiţi că acestea reprezintă riscuri reale înseamnă că nu vă puteţi aminti angoasa implicată de aceste gesturi. Dacă observaţi chiar şi cel mai sănătos copil, veţi vedea nu doar nerăbdarea de a risca să intre în activităţi noi şi de adult, ci de asemenea o ezitare, o împotrivire, o cramponare de ceea ce este sigur şi familiar, o rămânere în dependenţă şi copilărie. În plus, la niveluri mai mult sau mai puţin subtile, veţi descoperi aceeaşi ambivalenţă într-un adult, inclusiv la dvs., cu acea tendinţă a omului mai în vârstă de a se agăţa de ceea ce este vechi, cunoscut şi familiar. Aproape zilnic, la vârsta de 40 de ani, am fost confruntat cu ocazii subtile de a risca să fac lucrurile în mod diferit, ocazii de a mă dezvolta. Încă mă maturizez şi nu atât de repede pe cât ar trebui. Pe lângă toate micile salturi pe care ar trebui să le facem, există

unele enorme, ca atunci când eu am părăsit şcoala, abandonând un întreg model de viaţă şi valori în care fusesem crescut. Multă lume nu a făcut niciodată un astfel de salt enorm şi, prin urmare, multă lume nu s-a maturizat deloc. În ciuda aparenţei lor exterioare, ei rămân din punct de vedere psihologic în mare parte copii ai părinţilor lor, trăind după valorile învăţate, motivaţi în primul rând de aprobarea sau dezaprobarea părinţilor lor (chiar atunci când părinţii sunt de multă vreme morţi şi îngropaţi), fără a îndrăzni vreodată să-şi ia destinul în propriile mâini.

Deşi astfel de salturi mari sunt făcute de obicei în timpul adolescenţei, ele pot fi făcute la orice vârstă. O mamă de 35 de ani, cu trei copii, măritată cu un soţ şovin, inflexibil, batjocoritor şi dominator a început să-şi dea seama încet şi dureros că dependenţa ei de el şi căsnicia reprezentau un fel de viaţă moartă. El bloca toate încercările ei de a schimba natura relaţiilor lor. Cu un incredibil curaj, ea a divorţat, ducând singură povara incriminărilor şi a criticilor vecinilor şi a riscului unui viitor necunoscut, împreună cu copiii ei, dar pentru prima oară în viaţă era liberă să fie ea însăşi. Un om de afaceri în vârstă de 52 de ani, deprimat în urma unui atac de cord, şi-a privit retrospectiv viaţa dominată de o ambiţie frenetică de a face întotdeauna mai mulţi bani şi de a creşte în ierarhia corporaţiei şi a găsit-o fără sens. După o lungă reflecţie, şi-a dat seama că fusese determinat de o nevoie de aprobare din partea unei mame dominatoare care îl critica constant; a muncit până aproape să-şi dea sufletul pentru a ajunge în cele din urmă un om de succes în ochii ei. Riscând şi depăşind dezaprobarea ei pentru prima oară în viaţa lui, la fel, sfidând mânia soţiei sale, obişnuită să trăiască bine şi a copiilor, care nu voiau să renunţe la stilul lor de viaţă costisitor, el s-a mutat la ţară şi şi-a deschis un mic magazin, unde restaurează piese de mobilă veche. Astfel de schimbări majore, astfel de salturi în

independenţă şi autodeterminare sunt enorm de dureroase la orice vârstă şi necesită curajul suprem, totuşi ele sunt în mod frecvent rezultate ale psihoterapiei. Într-adevăr, din cauza enormităţii riscurilor implicate, aceste schimbări necesită deseori psihoterapie pentru a fi împlinite, nu pentru că terapia diminuează riscul, ci pentru că ea sprijină şi te învaţă să ai curaj.

Dar ce are această problemă a dezvoltării în comun cu iubirea, în afară de faptul că extinderea de sine implicată în actul iubirii reprezintă o lărgire a sinelui în noi dimensiuni? Mai întâi de toate, exemplele de schimbări descrise şi toate celelalte schimbări majore sunt acte de iubire de sine. Tocmai pentru că m-am simţit prea valoros pe mine însumi nu am dorit să rămân într-o şcoală în care mă simţeam mizerabil şi unde întreg mediul social nu se potrivea nevoilor mele. Din cauză că a ţinut cont de ea însăşi acea soţie a refuzat să mai tolereze un mariaj care îi limita aproape complet libertatea şi îi reprima personalitatea. Din cauză că îi păsa de el însuşi omul de afaceri nu a mai dorit să îşi dea sufletul pentru a împlini aşteptările mamei sale. În al doilea rând, dragostea de sine nu doar că oferă motive pentru astfel de schimbări majore; ea este de asemenea baza pentru curajul de a risca. Doar din cauză că părinţii mei m-au iubit în mod clar şi au pus preţ pe mine ca şi copil m-am simţit suficient de sigur pe mine pentru a sfida aşteptările lor şi a mă depărta într-un mod radical de modelul pe care îl fixaseră pentru mine. Deşi m-am simţit nefiresc, nevrednic şi poate nebun făcând ceea ce am făcut, am fost capabil să tolerez aceste sentimente doar pentru că în acelaşi timp, la un nivel mai profund, m-am simţit o persoană bună, indiferent cât de diferit aş fi fost de alţii. Îndrăznind să fiu diferit, chiar dacă asta însemna să fiu nebun, răspundeam astfel la mesajele de iubire anterioare primite de la părinţii mei, care au fost cu sutele şi care spuneau: „Eşti frumos şi iubit. Este bine

că eşti tu însuţi. O să te iubim indiferent ce ai să faci, atâta timp cât tu eşti tu însuţi". Fără acest sentiment de siguranţă în ce priveşte iubirea părinţilor mei, reflectat în propria-mi iubire de sine, aş fi ales probabil cunoscutul în loc de necunoscut şi aş fi continuat să urmez modelul preferat de părinţii mei, cu costul extrem al unicităţii sinelui meu. În sfârşit, doar atunci când facem saltul în necunoscutul unui sine complet, al unei independenţe psihologice şi al unei individualităţi unice suntem liberi să urmăm căi şi mai înalte ale creşterii spirituale şi liberi să ne manifestăm dragostea în dimensiunile ei cele mai ample. Atunci când cineva se căsătoreşte, începe o carieră sau are copii pentru a satisface aşteptările părinţilor sau ale altcuiva, inclusiv ale societăţii ca întreg, angajarea va fi prin chiar natura ei una amăgitoare. Când cineva îşi iubeşte copiii în primul rând pentru că lumea se aşteaptă ca el să se comporte iubitor faţă de copii, atunci părintele va fi insensibil la nevoile mai subtile ale copiilor lui şi incapabil să exprime iubirea în feluri mai subtile, deşi de multe ori mai importante. Cele mai înalte forme ale iubirii sunt în mod inevitabil alegeri total libere şi nu acte de conformitate.

Riscul angajării

Indiferent dacă e înşelătoare sau nu, angajarea este fundaţia, temeiul oricărei relaţii de iubire veritabile. Angajarea profundă nu garantează succesul unei relaţii, dar ajută mai mult decât orice la trăinicia ei. Angajările iniţial înşelătoare pot deveni mai profunde odată cu timpul; dacă nu, relaţia se va spulbera sau va fi în mod inevitabil bolnavă şi permanent fragilă. Deseori, nu suntem pe deplin conştienţi de imensitatea riscului implicat în angajarea profundă. Am sugerat deja că una dintre funcţiile de care se serveşte fenomenul instinctual al îndrăgostirii este aceea de a oferi participanţilor o mantie

magică de omnipotenţă, care aduce orbirea în faţa riscului a ceea ce fac atunci când contractează o căsătorie. În ceea ce mă priveşte, am fost rezonabil de calm până când soţia mea m-a însoţit în faţa altarului, moment în care întreg corpul a început să-mi tremure. Am devenit atunci atât de înspăimântat, încât nu mi-am mai amintit nimic din ceremonie sau din petrecerea ce a urmat. În orice caz, simţul nostru de angajare după căsătorie este cel care face posibilă tranziţia de la îndrăgostire la iubirea veritabilă. Angajarea noastră de după momentul concepţiei copilului este cea care ne transformă din părinţi biologici în părinţi psihologici.[15] Angajarea este inerentă în orice relaţie de iubire veritabilă. Orice persoană preocupată cu adevărat de creşterea spirituală a altuia ştie conştient sau instinctiv că poate cultiva în mod semnificativ această creştere doar printr-o relaţie constantă. Copiii nu pot ajunge la maturitatea psihologică într-o atmosferă imprevizibilă, bântuită de spectrul abandonului. Cuplurile nu pot rezolva într-un mod sănătos problema universală a căsniciei – dependenţă sau independenţă, dominare şi supunere, libertate şi fidelitate, de exemplu – fără siguranţa de a şti că actul de a lupta pentru aceste lucruri nu va distruge prin el însuşi relaţia.

Problemele angajării sunt majore, parte inerentă a multor tulburări de ordin psihiatric, iar chestiunile angajamentelor sunt cruciale în cursul psihoterapiei. Indivizii cu tulburări de caracter tind să aibă doar angajamente înşelătoare, iar când tulburările lor sunt grave, acestor indivizi pare că le lipseşte în totalitate capacitatea de a se angaja în vreun fel. Nu este vorba atât despre frica de riscul angajării, cât de faptul că ei nu

15 Importanţa distincţiei între a fi părinte biologic şi a fi părinte psihologic este elegant elaborată şi concretizată în Goldstein, Freud şi Solnit, *Beyond the Best Interests of the Chilă (Dincolo de cel mai bun interes al copilului),* Macmillan, 1973.

înţeleg în mod fundamental ce înseamnă angajarea. Din cauză că părinţii lor nu au reuşit să se angajeze în vreun fel semnificativ faţă de copii, ei au crescut fără experienţa angajării.

Pentru ei, angajarea reprezintă o abstracţie dincolo de orizontul lor, un fenomen pe care nu-l pot gândi în întregime. Nevroticii, pe de altă parte, sunt în general conştienţi de natura angajării, dar în mod frecvent sunt paralizaţi de frica de ea. De obicei, experienţa lor din cea mai fragedă copilărie a fost una în care părinţii erau suficient de angajaţi faţă de ei pentru ca şi ei să se angajeze în schimb faţă de părinţii lor. Prin urmare, o încetare a dragostei părinteşti prin moarte, abandon sau respingere cronică are ca efect transformarea angajării spontane a copilului într-o intolerabilă experienţă a durerii. Angajările noi sunt atunci în mod natural înspăimântătoare. Astfel de răni pot fi vindecate doar dacă este posibil ca persoana respectivă să aibă o experienţă fundamentală şi satisfăcătoare de angajare mai târziu. Din acest motiv, printre altele, angajarea este piatra de temelie a relaţiei psihoterapeutice. Erau vremuri când mă cutremuram de enormitatea a ceea ce făceam când acceptam un pacient nou pentru o terapie de lungă durată. Pentru a avea loc o vindecare temeinică, este necesar ca terapeutul să aducă în relaţia lui cu un pacient nou acelaşi sens şi grad înalt de angajare pe care le aduc părinţii care îşi iubesc cu adevărat copiii. Simţul angajării pe care-l are terapeutul şi constanţa preocupării lui vor fi de obicei testate şi inevitabil făcute manifeste pacientului în nenumărate feluri de-a lungul lunilor şi anilor de terapie.

Rachel, o tânără frumoasă de 27 de ani, rece şi distantă, a venit să mă consulte la sfârşitul unei căsnicii scurte. Soţul ei Mark o părăsise din cauza frigidităţii ei. „Ştiu că sunt frigidă”, a recunoscut Rachel. „Am crezut că mă voi încălzi în timp cu Mark, dar nu s-a întâmplat astfel.

Nu cred că de vină este Mark. Nu mi-a plăcut să fac sex cu nimeni. Şi ca să vă spun adevărul, nu sunt sigură că vreau. O parte din mine vrea, pentru că mi-ar plăcea să am un mariaj fericit într-o zi şi mi-ar plăcea să fiu normală – oamenii normali par să găsească ceva minunat în sex. Dar altă parte din mine este mulţumită de felul cum stau lucrurile acum. Mark spunea totdeauna: «Relaxează-te şi lasă să se întâmple.» Ei bine, poate că nu vreau să mă relaxez şi să las să se întâmple, chiar dacă aş putea”.

În a treia lună a muncii noastre împreună, i-am spus Rachelei că ea îmi spune totdeauna „Mulţumesc” de cel puţin două ori înainte de a începe şedinţa – mai întâi, atunci când o întâlneam în camera de aşteptare şi încă o dată când intra pe uşa biroului meu. „Ce e greşit în a fi politicos?”, a întrebat ea.

„Nimic *per se”,* am răspuns. „Dar în acest caz, pare atât de inutil. Tu acţionezi ca şi cum ai fi un oaspete aici şi nici măcar nu eşti sigură că ai fi binevenită”.

„Dar sunt un oaspete aici, este doar casa dvs”.

„Adevărat”, am spus. „Dar e de asemenea adevărat că tu îmi plăteşti 40 de dolari pe oră pentru timpul cât eşti aici. Ai achiziţionat acest timp şi spaţiul din acest birou, şi pentru că l-ai achiziţionat, ai dreptul la el. Nu eşti oaspete. Acest birou, această cameră de aşteptare şi timpul nostru împreună sunt dreptul tău. Sunt ale tale. Mă plăteşti pentru a avea acest drept, aşa că de ce să-mi mulţumeşti pentru ceea ce îţi aparţine?”

„Nu pot să cred că gândiţi în felul acesta!”, a exclamat Rachel.

„Atunci crezi că te pot da afară oricând vreau”, am replicat eu. „Probabil crezi că este posibil să vii aici într-o dimineaţă, iar eu să-ţi spun: «Rachel, lucrul cu tine a devenit plictisitor. Am decis să nu te mai consult. La revedere şi noroc bun.»”.

„Este exact ceea ce simt”, a fost de acord Rachel.

„Nu m-am gândit niciodată la ceva ca fiind dreptul meu. Cel puţin nu în ceea ce priveşte o persoană. Adică nu mă puteţi da afară?”

„O, presupun că aş putea. Dar nu o voi face. Nu aş vrea. Printre altele, nu ar fi nici etic. Uite ce e, Rachel. Atunci când accept un caz precum al tău, de terapie de lungă durată, îmi iau un angajament faţă de acel caz, faţă de acea persoană. Şi mi-am luat un angajament faţă de tine. Voi munci cu tine atât cât este necesar, chiar dacă mi-ar lua un an, sau cinci ani, sau zece ani sau oricât. Nu ştiu dacă vei abandona lucrul nostru împreună atunci când vei fi pregătită să o faci sau înainte de asta. Dar oricum ar fi, tu eşti cea care va pune punct relaţiei noastre. Până la moartea mea, serviciile mele vor fi valabile pentru tine, atâta timp cât le vei dori”.

Nu mi-a fost greu să înţeleg problema pe care o avea Rachel.

La începutul terapiei, fostul ei soţ Mark îmi spusese: „Cred că mama Rachelei are multe de-a face cu problema ei.

E o femeie remarcabilă. Ar fi fost un bun preşedinte la General Motors, dar ca mamă nu sunt sigur că este prea bună”. Chiar aşa era, Rachel fusese crescută, sau mai degrabă condusă cu sentimentul că ar putea fi dată afară oricând greşeşte cu ceva. În loc de a-i da Rachelei sentimentul că locul ei în casă ca şi copil este ceva sigur – un sentiment care poate veni doar de la părinţii angajaţi în creşterea copiilor –, mama Rachelei i-a comunicat exact opusul: la fel ca pentru un salariat, poziţia Rachelei era garantată doar atâta timp cât ea producea ce i se cerea şi se comporta în funcţie de aşteptări. Pentru că locul ei în casă nu era sigur pe vremea când era copil, cum să fi simţit că locul ei la mine era sigur?

Astfel de răni cauzate de faptul că părinţii nu reuşesc să se angajeze nu se vindecă prin câteva cuvinte, prin

câteva asigurări superficiale. Trebuie lucrat la niveluri din ce în ce mai profunde, permanent. O astfel de ocazie, de exemplu, a apărut un an mai târziu. Ne concentrasem asupra faptului că Rachel nu a plâns niciodată în prezenţa mea – un alt fel de a nu îşi permite „să lase să se întâmple”. Într-o zi, când vorbea despre teribila singurătate care provine din faptul de a fi mereu în gardă, am simţit că este gata să izbucnească în lacrimi, dar că era nevoie de o uşoară forţare din partea mea, aşa că am făcut ceva nu prea obişnuit: m-am aplecat peste ea, cum stătea întinsă pe canapea, şi am mângâiat-o blând pe cap, murmurând: „Biata Rachel, biata Rachel!” Gestul a eşuat. Rachel s-a înăsprit imediat şi s-a ridicat cu ochii uscaţi. „Nu pot să o fac. Nu pot lăsa să se întâmple”. Acest lucru se întâmpla la sfârşitul şedinţei. La următoarea şedinţă, Rachel a venit şi s-a aşezat pe canapea, în loc să se întindă. „Ei bine, acum e vremea ca dvs. să vorbiţi”, a anunţat ea.

„Ce vrei să spui?”, am întrebat.

„O să-mi spuneţi toate lucrurile care nu sunt în regulă cu mine”.

M-am simţit încurcat. „Tot nu înţeleg ce vrei să spui, Rachel”.

„Aceasta este ultima noastră şedinţă. O să însumaţi toate lucrurile care nu sunt în regulă cu mine, toate motivele pentru care nu mă mai puteţi trata”.

„N-am nici cea mai vagă idee despre ce se întâmpla”, am spus.

Era rândul Rachelei să fie încurcată. „Ei bine”, a spus ea, „la ultima şedinţă aţi vrut să plâng. Aţi vrut să plâng mai demult. La ultima şedinţă aţi făcut totul ca să mă ajutaţi să plâng, iar eu tot nu am făcut-o, aşa că o să renunţaţi la mine. Nu pot să fac ceea ce vreţi dvs. să fac. Iată de ce astăzi va fi ultima noastră şedinţă”.

„Tu chiar crezi că am să te concediez, nu-i aşa,

Rachel?”

„Da, oricine ar crede la tfel”.

„Nu, Rachel, nu oricine, poate mama ta. Dar eu nu sunt mama ta. Nu toată lumea este ca mama ta. Tu nu eşti angajata mea. Nu eşti aici ca să faci ceea ce vreau eu să faci. Eşti aici ca să faci ceea ce vrei tu şi când vrei tu. Aş putea să te îmboldesc, dar nu am nicio putere asupra ta. Nu te voi concedia niciodată. Vei fi aici atâta timp cât vei dori”.

Una dintre problemele pe care le au oamenii în general în relaţiile lor ca adulţi, în cazul în care nu au primit niciodată o fermă angajare din partea părinţilor lor, este sindromul: „o să te părăsesc eu înainte să mă părăseşti tu”. Acest sindrom îmbracă multe forme sau deghizări. Una dintre forme este frigiditatea Rachelei. Deşi nu a apărut la un nivel conştient, ceea ce voia să exprime frigiditatea Rachelei faţă de soţ şi faţă de prietenii anteriori era: „Nu o să mă dau ţie când ştiu al naibii de bine că ai să mă laşi baltă mâine, poimâine”. Pentru Rachel, „a lăsa să se întâmple” în ceea ce priveşte sexualitatea sau alte lucruri reprezenta o angajare a ei, iar ea nu era dispusă să se angajeze când harta experienţei ei trecute îi arăta ca sigur faptul că nimeni nu se va angaja în schimb faţă de ea.

Sindromul „o să te părăsesc eu înainte să mă părăseşti tu” devine mai puternic pe măsură ce o persoană precum Rachel devine mai apropiată de o alta. După un an de terapie, cu două şedinţe pe săptămână, Rachel m-a anunţat că nu îşi mai poate permite 80 de dolari pe săptămână. De la divorţul său, mi-a spus ea, trecea printr-o perioadă dificilă în ceea ce priveşte banii, şi trebuia ori să înceteze să mă vadă ori să mă vadă doar o dată pe săptămână. Realist vorbind, acest fapt era ridicol. Ştiam că Rachel avea o moştenire de 50.000 de dolari, pe lângă salariul modest pe care-l câştiga la serviri şi că în

comunitate era cunoscută ca făcând parte dintr-o familie veche şi înstărită. În mod normal, aş fi confruntat-o cu faptul că îşi putea permite serviciile mele mult mai uşor decât alţi pacienţi şi că fără nicio îndoială se folosea de problema banilor în mod fals, pentru a scăpa de o apropiere din ce în ce mai mare de mine. Pe de altă parte, ştiam că moştenirea ei reprezenta pentru Rachel ceva mai mult decât bani. Era ceva ce-i aparţinea, ceva ce nu o va părăsi, un zid de siguranţă într-o lume fără angajamente. Deşi era destul de rezonabil în ceea ce mă privea să-i cer să intre în banii de moştenire pentru a plăti taxa standard, am crezut că este un risc pe care ea nu era încă gata să şi-l asume şi că dacă insistam va pleca cu adevărat. Mi-a spus că s-a gândit la venitul ei şi şi-ar permite să plătească 50 de dolari pe săptămână şi mi-a oferit suma pentru o şedinţă. I-am spus că voi reduce taxa la 25 de dolari pe şedinţă şi că voi continua să o văd de două ori pe săptămână. Ea m-a privit cu un amestec de frică, neîncredere şi bucurie. „Chiar veţi face asta?”, a întrebat ea. Am aprobat din cap. A urmat o lungă perioadă de tăcere. În cele din urmă, mai aproape de lacrimi decât fusese vreodată, Rachel a spus: „Pentru că mă trag dintr-o familie bogată, vânzătorii din oraş m-au încărcat cu cele mai mari preţuri suportabile. Dvs. îmi oferiţi o reducere. Nimeni nu mi-a mai oferit o reducere până acum”.

De fapt, Rachel a părăsit terapia de mai multe ori în timpul anului următor, în bătălia purtată cu incertitudinea dacă ea ar putea permite angajării noastre reciproce să se adâncească. De fiecare dată, după o combinaţie de scrisori sau telefoane de-a lungul unei săptămâni sau a doua, reuşeam să o conving să se întoarcă. În cele din urmă, la sfârşitul celui de-al doilea an, am putut să ne ocupăm mai direct de chestiunile implicate. Am aflat că Rachel scria poezii şi am rugat-o să mi le arate şi mie. Mai întâi, a refuzat. Apoi a fost de acord, dar săptămână după

săptămână „uita” să mi le aducă. I-am explicat că refuzul de a-mi arăta poeziile are aceeaşi semnificaţie ca şi refuzul sexualităţii faţă de Mark şi alţi bărbaţi. De ce credea că a-mi arăta poemele reprezenta o angajare totală a ei? De ce credea că a-şi împărtăşi sexualitatea însemna de asemenea o angajare totală? Chiar dacă nu aş fi receptiv la poezii, asta ar însemna o totală respingere a ei? O să terminăm prietenia noastră pentru că ea nu e un mare poet? Poate că împărtăşindu-mi din poeziile ei relaţia noastră va deveni mai profundă. De ce îi era frică de o astfel de profunzime? Etc. etc. etc.

În cele din urmă, ajungând să accepte faptul că eu am un angajament faţă de ea, în cel de-al treilea an de terapie Rachel a început „să lase să se întâmple”. În cele din urmă, şi-a asumat riscul de a mă lăsa să-i văd poeziile. Apoi, a putut să chicotească, să râdă şi să tachineze. Relaţia noastră, care înainte fusese scorţoasă şi formală, a devenit caldă, spontană, deseori luminându-i sufletul şi bucurându-l. „Înainte nu ştiam că e posibil să fii atât de relaxat în prezenţa unei alte persoane”, a spus ea. „Este primul loc în viaţa mea în care mă simt în siguranţă”. De la securitatea biroului meu şi a timpului petrecut împreună, ea a fost rapid capabilă să se aventureze mai departe, în alte relaţii. Şi-a dat seama că sexul nu este o experienţă de angajare, ci una de autoexprimare, joacă, explorare, învăţare şi abandonare fericită. Ştiind că eram totdeauna la dispoziţia ei atunci când se simţea agresată, ca o bună mamă pe care nu o avusese, s-a simţit liberă să permită sexualităţii ei să izbucnească. Frigiditatea ei s-a retras. Până când a terminat terapia, în cel de-al patrulea an, Rachel a devenit o persoană vivace şi pasionată, preocupată să se bucure de toate relaţiile umane care îi ieşeau în cale.

Am fost, din fericire, capabil să îi ofer Rachelei un grad suficient de angajare pentru a depăşi efectele rele ale

lipsei de angajare de care avusese parte de-a lungul copilăriei. Deseori nu am fost atât de norocos. Operatorul de computer pe care l-am descris în prima secţiune ca exemplu de transfer e un astfel de caz. Nevoia sa de angajare din partea mea era atât de totală, încât nu am fost capabil sau dispus să i-o ofer. Dacă angajarea terapeutului este insuficientă pentru a supravieţui vicisitudinilor relaţiei, vindecarea temeinică nu apare. Totuşi, dacă angajarea terapeutului este suficientă, atunci, de obicei – deşi nu inevitabil – pacientul va răspunde mai devreme sau mai târziu cu o angajare crescândă, o angajare faţă de terapeut şi faţă de terapia însăşi. Punctul în care pacientul începe să-şi demonstreze angajarea reprezintă punctul de cotitură al terapiei. Pentru Rachel, cred că acest punct a fost cel în care mi-a oferit poeziile sale. În mod ciudat, unii pacienţi pot să vină încrezători la terapie două sau trei ore pe săptămână timp de ani de zile şi totuşi să nu atingă acest punct. Alţii ar putea să-l atingă chiar în primele două luni. Dar ei trebuie să-l atingă pentru a fi vindecaţi. Pentru terapeut, atingerea acestui punct este un moment minunat de eliberare şi bucurie, pentru că atunci ştie că pacientul şi-a asumat riscul angajării de a se face bine şi că, prin urmare, terapia va reuşi.

Riscul angajării în terapie nu este doar riscul angajării în sine, ci de asemenea este riscul confruntării cu sine şi al schimbării. În secţiunea precedentă, în discuţia despre disciplina devoţiunii faţă de adevăr, am examinat dificultăţile schimbării hărţii realităţii, a viziunii asupra lumii şi a transferurilor, însă schimbările trebuie să existe dacă cineva vrea să ducă o viaţă de iubire, implicând frecvente extinderi de sine în noi dimensiuni şi teritorii de implicare. Vor apărea multe puncte în călătoria creşterii spirituale a cuiva, indiferent dacă este singur sau are un psihoterapeut ca îndrumător, când va trebui să întreprindă acţiuni noi şi nefamiliare, în consonanţă cu noua sa viziune

asupra lumii. A face astfel de noi acţiuni – a se comporta în mod diferit faţă de felul în care se comporta înainte – poate reprezenta un risc personal extraordinar. Un tânăr homosexual pasiv ia pentru prima oară iniţiativa de a-i cere unei fete o întâlnire; o persoană care nu a avut niciodată încredere în nimeni se întinde pentru prima oară pe canapeaua analistului, permiţându-i acestuia să iasă din raza lui de vedere; o soţie anterior dependentă îl anunţă pe soţul dominator că va obţine o slujbă, indiferent dacă lui îi place sau nu, că are şi ea o viaţă proprie de trăit; „băiatul mamei” de 50 de ani îi spune mamei lui să nu i se mai adreseze cu numele de alint, care îl infantilizează; un bărbat distant din punct de vedere emoţional, părând autosuficient şi „puternic”, îşi permite pentru prima oară să plângă în public; sau Rachel, care „lasă să se întâmple” şi plânge pentru prima oară în biroul meu: aceste acţiuni şi multe altele implică un risc personal şi, prin urmare, adeseori mai multă teamă şi frică decât are un soldat care intră în bătălie. Soldatul nu poate fugi, pentru că există o armă care îl ameninţă din spate şi una care-l ameninţă din faţă. Dar individul care încearcă să se dezvolte se poate retrage totdeauna într-un model mai comod şi mai familiar al unui trecut limitat.

S-a spus că psihoterapeutul de succes trebuie să vină în relaţia psihoterapeutică cu acelaşi curaj şi cu acelaşi simţ al angajării ca şi pacientul. Terapeutul trebuie să rişte şi el schimbarea. Dintre toate regulile bune şi folositoare ale terapiei care mi-au fost predate, sunt puţine pe care nu am ales să le încalc într-un moment sau altul. Nu atât din lene sau lipsă de disciplină, cât mai degrabă cu frică şi înfrigurare; din cauză că terapia pacientului meu părea să ceară acest lucru într-un fel sau altul, a trebuit să ies din siguranţa rolului de analist prestabilit, să fiu diferit şi să risc neconvenţionalul. Când privesc retrospectiv la orice caz încheiat cu succes pe care l-am avut, pot să văd că

într-un anumit punct sau puncte a trebuit să trec linia. Disponibilitatea terapeutului de a suferi în astfel de momente este poate esenţa terapiei, iar când este percepută de pacient, aşa cum se întâmplă de obicei, este întotdeauna vorba despre un fapt terapeutic. Din această disponibilitate de a se extinde pe ei înşişi şi de a suferi împreună cu pacienţii lor, terapeuţii se dezvoltă şi se schimbă pe ei înşişi. Încă o dată, când privesc retrospectiv la cazurile mele încheiate cu succes nu este niciunul care să nu fi dus la o schimbare semnificativă, deseori radicală, în atitudinile şi perspectivele mele. Trebuia să se întâmple aşa. Este imposibil să înţelegi cu adevărat pe cineva fără a face loc acelei persoane în tine însuţi. Acest loc, care, încă o dată, reprezintă disciplina punerii între paranteze, necesită o extindere şi, prin urmare, o schimbare de sine.

Aşa se întâmplă cu faptul de a fi un bun părinte şi tot aşa cu faptul de a fi un bun psihoterapeut. Aceeaşi punere între paranteze şi extindere de sine este implicată în a-ţi asculta copiii. Pentru a răspunde nevoilor lor sănătoase, trebuie să ne schimbăm pe noi înşine. Doar când suntem dispuşi să suferim astfel de schimbări putem deveni părinţii de care au nevoie copiii noştri. Şi deoarece copiii cresc permanent, iar nevoile lor se schimbă, suntem obligaţi să ne schimbăm şi să creştem odată cu ei. Oricine cunoaşte părinţi care, de exemplu, pot să se ocupe eficient de copiii lor până la vârsta adolescenţei, dar care apoi devin total ineficienţi ca părinţi din cauză că nu sunt capabili să se schimbe şi să-şi modifice atitudinile în ceea ce-i priveşte pe copiii acum mai mari şi diferiţi de cum erau. Şi ca în toate exemplele de iubire, ar fi incorect să vedem suferinţa şi schimbarea implicată în faptul de a fi un bun părinte ca pe o formă de sacrificiu de sine sau de martiraj; din contră, părinţii au mai mult de câştigat din acest proces decât copiii lor. Părinţii care nu sunt dispuşi să rişte suferinţa schimbării, a creşterii şi a învăţării de la

copiii lor aleg un drum al senilităţii – indiferent dacă îşi dau seama de asta sau nu –, iar copiii lor şi lumea îi vor lăsa mult în urmă. A învăţa de la copiii lor este pentru mulţi cea mai bună ocazie de a-şi asigura o bătrâneţe plină de sens. Din păcate, multă lume nu profită de această ocazie.

Riscul confruntării

Ultimul şi probabil cel mai mare risc al iubirii este riscul exercitării puterii cu umilinţă. Cel mai comun exemplu este actul confruntării iubitoare. Oricând ne confruntăm cu cineva, în fapt, îi spunem acelei persoane: „Te înşeli, eu am dreptate”. Când un părinte se confruntă cu un copil, spunând: „Eşti pe cale să devii un netrebnic”, părintele spune, în fapt: „Netrebnicia ta nu e un lucru bun. Am dreptul să te critic, deoarece eu nu sunt un netrebnic şi deoarece eu am dreptate”. Când un soţ se confruntă cu soţia în privinţa frigidităţii ei, el îi spune: „Eşti frigidă şi e greşit ca tu să nu-mi răspunzi sexual cu o mare ardoare, deoarece comportamentul meu sexual e normal, iar în celelalte privinţe sunt în regulă. Tu ai o problemă din punct de vedere sexual, nu eu”. Când o soţie se confruntă cu soţul ei pe tema că el nu petrece destul timp cu ea şi cu copilul, va spune: „Concentrarea ta asupra muncii nu e bună şi e excesivă. În ciuda faptului că nu am slujba ta, am o viziune asupra lucrurilor mult mai bună decât a ta şi ştiu cu siguranţă că ar fi potrivit să te implici şi în alte activităţi”. Mulţi oameni nu au nicio dificultate în a-şi exercita capacitatea de confruntare, aceea de a spune: „Am dreptate, tu greşeşti, ar trebui să fii altfel”. Părinţii, soţii şi tot felul de oameni în tot felul de roluri o aplică în mod curent sau la întâmplare, aruncând critici în stânga şi-n dreapta, trăgând cu arma de la şold. Multe asemenea critici şi confruntări, făcute de obicei în mod impulsiv, la supărare sau mânie, fac să crească mai mult cantitatea de

confuzie din lume decât cantitatea de iluminare.

Pentru persoana care iubeşte cu adevărat, actul criticării sau al confruntării nu apare cu uşurinţă; pentru ea, este clar că acest act are un mare potenţial de aroganţă. Confruntarea cu cineva iubit înseamnă a-ţi asuma o poziţie superioară moral şi intelectual faţă de cel iubit, cel puţin în ceea ce priveşte chestiunea în discuţie. Însă iubirea veritabilă va recunoaşte şi va respecta individualitatea unică şi identitatea separată a celeilalte persoane. (Voi spune mai multe despre aceasta mai târziu.) Persoana care iubeşte cu adevărat, valorizând unicitatea şi diferenţa persoanei iubite, va ezita, într-adevăr, să gândească: „Eu am dreptate, tu te înşeli; ştiu mai bine decât tine ce e mai bine pentru tine”. Dar realitatea vieţii este în aşa fel încât, uneori, o persoană ştie mai mult decât cealaltă ce e mai bine pentru aceasta din urmă şi în realitate se găseşte pe o poziţie de cunoaştere sau de înţelepciune superioară în privinţa subiectului în discuţie. În aceste circumstanţe, cel mai înţelept dintre ei doi va avea, în fapt, obligaţia de a-l confrunta pe celălalt cu problema respectivă. Prin urmare, persoana iubitoare se va afla frecvent într-o dilemă, captivă între respectul iubitor pentru calea în viaţă a celui sau a celei iubite şi responsabilitatea de a-şi exercita iubitoarea îndrumare, atunci când iubitul pare a avea nevoie de ea.

Dilema poate fi rezolvată numai printr-o conştiincioasă scrutare de sine, în care cel ce iubeşte îşi va examina riguros valoarea înţelepciunii proprii şi motivele care se află în spatele acestei nevoi de a-şi asuma rolul de conducător. „Chiar văd clar cum stau lucrurile sau operez pe baza unor supoziţii obscure? Chiar îl înţeleg cu adevărat pe cel pe care-l iubesc? S-ar putea ca nu aceasta să fie calea prin care cel pe care-l iubesc să devină mai înţelept; din această cauză percepţia mea asupra nepriceperii sale să fie oare rezultatul propriului meu

punct de vedere limitat? Nu cumva mă slujesc pe mine însumi crezând că persoana pe care o iubesc are nevoie să fie redirecţionată?” Acestea sunt întrebările pe care toţi cei care iubesc cu adevărat trebuie să şi le pună neîncetat. Această scrutare de sine, cât mai obiectivă, este esenţa umilinţei şi blândeţii. Din cuvintele unui călugăr britanic anonim, îndrumător spiritual, din secolul al XVI-lea, aflăm că: „Blândeţea în ea însăşi nu este nimic altceva decât o cunoaştere şi o simţire cu adevărat a sinelui unui om aşa cum este el. Orice om care se priveşte şi se simte pe sine cu adevărat aşa cum este va avea cu siguranţă blândeţe.”[16]

Există, deci, două căi de a confrunta şi critica o altă fiinţă umană: aceea a siguranţei instinctive şi spontane că avem dreptate sau aceea de a crede că celălalt are probabil dreptate, idee la care ajungem printr-o scrupuloasă îndoială de sine şi autoexaminare. Prima cale este cea a aroganţei; este cea mai întâlnită modalitate de confruntare la copii, soţi, profesori şi indivizi în general, în treburile zilnice; ea este de obicei sortită eşecului, produce mai mult resentimente decât creşteri spirituale şi are alte efecte neintenţionate. A doua este calea umilinţei; nu este una obişnuită, necesitând o veritabilă extensie de sine; este mult mai probabil să aibă succes şi nu am observat, de-a lungul experienţei mele, să fi fost vreodată distructivă.

Există un număr semnificativ de indivizi care, dintr-un motiv sau altul, au învăţat să-şi inhibe tendinţa instinctivă de a critica sau de a se confrunta cu spontană aroganţă, dar care nu merg mai departe, ascunzându-se în siguranţa morală a blândeţii, neîncercând niciodată să îşi asume puterea. Un astfel de om a fost un preot, tatăl unei paciente ale mele de vârstă medie, care suferea din

16 *The Cloud of Unknowing (Norul necunoaşterii),* trad. engl. Ira Progoff, Julian Press, New York, 1969, p. 92.

copilărie de o nevoză depresivă. Mama pacientei era o femeie mânioasă şi violentă, care îşi domina familia prin firea ei ţâfnoasă, prin manipulări şi nu rareori prin bătăi fizice aplicate soţului în faţa fiicei. Preotul nu a ripostat niciodată şi îşi sfătuia fiica să-i răspundă mamei ei aşa cum o făcea şi el, întorcându-i şi celălalt obraz, în tradiţia credinţei creştine, cu respect şi supusenie neîncetată. Când a început terapia, pacienta mea îşi venera tatăl pentru nesfârşita lui toleranţă şi „iubire". Nu a trecut mult timp, în orice caz, până a început să realizeze că blândeţea tatălui însemna slăbiciune şi că, în pasivitatea lui, a privat-o de o îngrijire părintească adecvată exact în aceeaşi măsură ca şi mama sa, prin egoismul ei. Şi-a dat, în sfârşit, seama că el nu a făcut de fapt nimic pentru a o proteja de răutatea mamei şi pentru a înfrunta răul, nelăsându-i nicio opţiune, în afară de aceea de a încorpora amarele manipulări ale mamei, odată cu pseudoumilinţa lui, ca singurele modele comportamentale. A nu reuşi într-o confruntare când aceasta este necesară pentru nutrirea creşterii spirituale reprezintă un eşec al iubirii tot atât de mare precum critica negândită, condamnarea şi alte forme active de privare de îngrijire. Dacă îşi iubesc copiii, părinţii trebuie, cu grijă şi atenţie poate, dar nu mai puţin activ, să-i înfrunte şi să-i critice uneori, la fel de mult pe cât le vor permite copiilor lor să-i critice şi să-i înfrunte. În mod similar, soţii care se iubesc vor trebui să se înfrunte în mod repetat, în măsura în care relaţiile din căsnicie servesc promovării creşterii spirituale între parteneri. Nicio căsnicie nu se poate numi de succes dacă soţul sau soţia nu va fi cel mai bun critic al celuilalt. Este o concepţie comună ideea că prietenia trebuie să fie o relaţie fără conflicte, un aranjament de tipul: „Dacă mă scarpini pe spate, te scarpin şi eu", rezultând numai în urma unui schimb reciproc de favoruri şi complimente prescrise de bunele maniere. Acest tip de relaţii sunt superficiale,

interzic intimitatea şi nu servesc numele de prietenie, care le este atât de uşor aplicat. Din fericire, există semne că ideea de prietenie a început să se adâncească. Confruntarea reciprocă în iubire este o parte semnificativă a tuturor relaţiilor umane importante şi de succes. Fără aceasta, relaţia este superficială sau chiar supusă eşecului.

Să confrunţi sau să critici este o formă de exercitare a conducerii sau a puterii. Exercitarea puterii nu este nici mai mult nici mai puţin decât o încercare de a influenţa cursul evenimentelor, umane sau de altă natură, printr-o acţiune conştientă sau inconştientă, într-o manieră predeterminată. Când ne confruntăm cu cineva sau criticăm pe cineva o facem deoarece vrem să schimbăm cursul vieţii persoanei respective. Este evident că mai există multe alte căi, adesea superioare, pentru a influenţa cursul evenimentelor, în afara confruntării sau criticării: cum ar fi sugestia, exemplul, recompensa şi pedeapsa, întrebările, interdicţiile sau permisiunile, crearea de noi experienţe, organizarea activităţilor ş.a.m.d. Pot fi scrise volume întregi despre arta de a exercita puterea. Pentru obiectivele noastre, în orice caz, este suficient să spunem că persoanele care iubesc trebuie să se preocupe de această artă, pentru că, dacă doresc să contribuie la creşterea spirituală a celuilalt, ele trebuie să găsească cea mai eficientă cale pentru această creştere în condiţiile date. Părinţii iubitori, de exemplu, trebuie să se examineze mai întâi pe ei înşişi şi să-şi examineze riguros valorile înainte de a stabili cu precizie că ştiu ceea ce este mai bine pentru copilul lor. Apoi, făcând această determinare, ei vor putea de asemenea să analizeze caracterul şi capacităţile copilului, înainte de a decide dacă acesta va fi mai înclinat să răspundă favorabil confruntării, laudei, sporirii atenţiei faţă de el sau aplicării uneia dintre celelalte forme de influenţare. Să confrunţi pe cineva cu ceva cu care nu se poate descurca va fi, în cel mai bun caz, o pierdere de

timp, iar în majoritatea cazurilor va avea un efect vătămător. Dacă vrem să ne facem auziţi, trebuie să vorbim într-o limbă pe care ascultătorul o poate înţelege şi la un nivel cu care ascultătorul poate opera. Dacă este vorba de iubire, trebuie să ne extindem pe noi înşine pentru a ne ajusta comunicarea în funcţie de capacităţile celui pe care îl iubim.

Este clar că exercitarea puterii, atunci când iubim, necesită un mare volum de muncă, dar ce legătură are aceasta cu riscul implicat? Problema este că cu cât cineva iubeşte mai mult, cu atât va fi mai smerit; totuşi, cu cât cineva este mai smerit, cu atât e mai copleşit de posibilitatea apariţiei aroganţei din exercitarea puterii. Cine sunt eu să influenţez cursul evenimentelor omeneşti? Ce autoritate m-a investit să decid ce este mai bine pentru soţia mea, pentru copilul meu, pentru ţara mea sau pentru rasa umană? Cine mi-a dat dreptul să îndrăznesc să mă încred în propria-mi înţelegere, iar apoi să vreau să-mi exercit voinţa asupra lumii? Cine sunt eu, să mă joc de-a Dumnezeu? *Acesta* este riscul. De câte ori ne exercităm puterea, ne aşteptăm să influenţăm cursul lumii, al umanităţii şi, deci, ne jucăm de-a Dumnezeu. Majoritatea părinţilor, profesorilor, liderilor – majoritatea celor care exercită puterea – nu conştientizează acest lucru. În aroganţa exercitării puterii fără o totală autoconştientizare, care este cerută de iubire, suntem binecuvântaţi, fericiţi, dar distructivi, ignoranţi în ceea ce priveşte faptul că ne jucăm de-a Dumnezeu. Dar aceia care iubesc cu adevărat şi, ca urmare, muncesc pentru înţelepciunea pe care le-o cere iubirea ştiu că această acţiune înseamnă să te joci de-a Dumnezeu şi mai ştiu de asemenea că nu există alternativă, cu excepţia inacţiunii şi neputinţei. Iubirea ne constrânge să ne jucăm de-a Dumnezeu având conştiinţa întreagă a ceea ce facem. Cu această conştiinţă, persoanele care iubesc îşi asumă

responsabilitatea de a încerca să fie Dumnezeu, de a nu se juca neatenţi de-a Dumnezeu şi de-a îndeplini voinţa divină fără greşeală. Întâlnim aici, prin urmare, încă un paradox: numai ieşind de sub umilinţa cerută de iubire oamenii pot năzui să fie Dumnezeu.

Iubirea este disciplinată

Am indicat că energia pentru munca autodisciplinei derivă din iubire, care este o formă a voinţei. Prin urmare, nu numai că autodisciplina este de obicei iubire transpusă în acţiune, dar de asemenea orice om care iubeşte veritabil se comportă cu autodisciplina şi orice relaţie de iubire veritabilă cuprinde disciplina. Dacă aş iubi cu adevărat, evident că mi-aş ordona comportamentul într-un asemenea fel încât să contribuie cât se poate la creşterea spirituală a lui sau a ei. Doi tineri inteligenţi, artişti „boemi", cu care am încercat să lucrez odată, aveau de patru ani o căsnicie marcată de ţipete aproape zilnice, farfurii sparte şi certuri ce se soldau cu zgârieturi pe faţă, continuând cu infidelităţi săptămânale şi separări lunare. La scurt timp după ce ne-am început munca, fiecare dintre ei a perceput în mod corect că această terapie îi va conduce către creşterea autodisciplinei şi, în consecinţă, spre o relaţie mult mai puţin discordantă. „Dar dvs. vreţi să scoatem pasiunea din relaţia noastră", mi-au spus. „Noţiunea dvs. de iubire şi căsnicie nu lasă loc pasiunii". Aproape imediat după aceasta, ei au părăsit terapia şi mi s-a adus la cunoştinţă că trei ani mai târziu, după câteva încercări cu alţi terapeuţi, concertele lor zilnice de ţipete şi haoticul model al căsniciei lor continua neschimbat, la fel ca şi slaba productivitate a vieţilor lor individuale. Nu e nicio îndoială că mariajul lor este, într-un sens, unul extrem de colorat. Dar este asemănător cu culorile primare din picturile copilului, aruncate pe hârtie fără îndemânare, ocazional, nu fără şarm, dar, în general, aşa cum se

întâmplă cu arta copiilor: toate lucrările sunt cam la fel. În tăcutele nuanţe controlate ale lui Rembrandt se pot găsi culori infinit de bogate, unice şi pline de înţelesuri. Pasiunea înseamnă simţirea marii profunzimi. Faptul că un sentiment este necontrolat nu indică, în niciun caz, că este mai adânc decât un sentiment disciplinat. Din contră, psihiatrii cunosc bine adevărul vechiului proverb: „Râurile puţin adânci sunt zgomotoase" şi „Apele liniştite sunt adânci". Nu trebuie să ne închipuim că o persoană ale cărei sentimente sunt controlate şi stăpânite nu poate fi una plină de pasiune.

Deşi nimeni nu trebuie să fie sclavul propriilor sentimente, autodisciplina nu presupune strivirea şi nimicirea sentimentelor. Le spun frecvent pacienţilor mei că sentimentele lor sunt sclavii *lor* şi că arta autodisciplinării e asemănătoare artei proprietarilor de sclavi. În primul rând, sentimentele sunt sursa energiei; ele sunt precum puterea calului sau a sclavului, făcând posibilă îndeplinirea misiunilor vieţii. De vreme ce ele lucrează pentru noi, trebuie să le tratăm cu respect. Există două tipuri de greşeli comune pe care proprietarii de sclavi le pot face şi care reprezintă forme extreme şi opuse de conducere executivă. Primul tip de proprietar de sclavi nu-şi disciplinează deloc sclavii, nu le oferă nicio structură, nu le stabileşte limite, nu îi trimite în nicio direcţie şi nu este clar cine e şeful. Se va întâmplă, bineînţeles, ca în timp sclavii lui să se oprească din muncă şi să înceapă să se mute în conac, invadând salonul şi spărgând mobila, iar în curând proprietarul de sclavi va afla că el este sclavul acestor sclavi, trăind în acelaşi haos ca mai sus menţionatul cuplu „boem" cu tulburări de caracter.

Celălalt stil de conducere, cel opus, ce presupune sentimentul de vinovăţie al nevroticului, sentiment ce influenţează deseori celelalte sentimente ale lui este la fel de autodistructiv. Proprietarul de sclavi ce practică acest

stil e atât de obsedat de frica că aceşti sclavi (sentimentele) pot să scape de sub control şi este atât de hotărât ca ei să nu îi cauzeze nicio problemă, încât îi bate regulat pentru a-l asculta şi îi pedepseşte sever la primul semn de putere din partea lor. Rezultatul acestui stil este acela că într-un timp relativ scurt, sclavii devin din ce în ce mai puţin productivi, iar voinţa lor este stoarsă de severul tratament pe care l-au primit. Sau vor înclina din ce în ce mai mult spre o rebeliune făţişă. Dacă procesul durează destul timp, într-o noapte, previziunea proprietarului de sclavi se va adeveri, iar sclavii se vor răscula, vor arde palatul şi nu de puţine ori cu proprietarul înăuntru. Aceasta este geneza unor psihoze şi a unor nevroze copleşitoare. Administrarea potrivită a sentimentelor se face în mod clar de-a lungul unei complexe (prin urmare nici simplă, nici uşoară) şi echilibrate căi de mijloc, necesitând grijă şi atenţie continuă. Aici, proprietarul îşi tratează sentimentele (sclavii) cu respect, crescându-l cu hrană buna, tratament şi asistenţă medicală, ascultând şi răspunzând vocilor lor, întrebându-le de sănătate, încurajându-le, organizându-le, stabilindu-le limitele, decizând clar între ele, redirecţionându-le şi învăţându-le, nelăsând niciodată vreun semn de îndoială asupra a cine e şeful. Aceasta e calea unei autodiscipline sănătoase.

Printre sentimentele ce trebuie disciplinate se află şi sentimentul iubirii. Aşa cum am indicat, acesta nu este echivalent cu iubirea veritabilă, dar sentimentul se asociază cu investirea. Trebuie să fii foarte respectat şi nutrit de energia lui creativă, dar dacă i se permite să o ia razna, rezultatul nu va fi o iubire veritabilă, ci confuzie şi neproductivitate. Deoarece iubirea veritabilă implică o extensie de sine, sunt cerute cantităţi vaste de energie şi, vrând sau nevrând, depozitul nostru de energie este limitat la fel ca şi orele dintr-o zi. Nu putem să iubim pe oricine. Într-adevăr, putem avea sentimentul că iubim umanitatea

şi acest sentiment poate fi, de asemenea, de ajutor în aprovizionarea noastră cu destulă energie pentru a manifesta o dragoste veritabilă pentru câţiva indivizi anume. Dar iubirea veritabilă pentru relativ puţini indivizi este tot ceea ce ne stă în putere. Încercarea de a depăşi limitele energiei noastre înseamnă a oferi mai mult decât putem da şi există un punct de unde nu te mai poţi întoarce, dincolo de care încercarea de a-i iubi pe toţi cei ce ne apar în cale devine frauduloasă şi dăunătoare pentru cei pe care vrem să-i ajutăm, în consecinţă, dacă suntem atât de fericiţi încât să fim în poziţia în care majoritatea indivizilor ne solicită atenţia, trebuie să alegem dintre ei pe aceia de care suntem îndrăgostiţi acum. Această alegere nu este uşoară; poate fi chinuitor de dureroasă, la fel cum poate fi asumarea puterii dumnezeieşti. Dar ea trebuie făcută. Mulţi factori trebuie avuţi în vedere, în primul rând capacitatea posibilului primitor al dragostei noastre de a răspunde iubirii prin creştere spirituală. Oamenii au capacităţi diferite, un factor care va fi examinat mai târziu. Este, în orice caz, de necontestat că sunt o mulţime de asemenea spirite atât de încuiate în spatele unor armuri impenetrabile încât, în ciuda celor mai mari eforturi de a nutri şi creşte acele spirite, ele sunt damnate la un eşec aproape sigur. Încercarea de a iubi pe cineva care nu poate beneficia din iubirea ta de creştere spirituală înseamnă a-ţi irosi energia, a sădi sămânţa pe un teren arid. Iubirea veritabilă e preţioasă, iar aceia care sunt capabili de iubire veritabilă ştiu că iubirea lor trebuie să fie focalizată cât de productiv posibil, prin autodisciplină.

Trebuie de asemenea analizată şi cealaltă faţetă a problemei de a iubi prea multe persoane. Există unii oameni care pot să iubească mai mult de o singură persoană în acelaşi timp, să menţină simultan mai multe relaţii de iubire veritabilă. Aceasta este ea însăşi o

problemă din mai multe motive. Unul dintre ele este mitul vestic sau american al iubirii romantice, care sugerează că fiecare om este „menit" unul alt om; astfel, prin extrapolare, el nu este sortit nimănui altcuiva. Acest mit, prin urmare, prescrie exclusivitatea relaţiilor de dragoste, în particular, exclusivitatea sexuală. Mitul este de ajutor, probabil, contribuind la stabilitatea şi productivitatea relaţiilor umane, pentru că majoritatea fiinţelor umane îşi înfruntă limitele capacităţii lor de a se extinde în vederea dezvoltării de relaţii de iubire veritabilă numai cu soţii şi cu copiii lor. Într-adevăr, dacă cineva poate spune că a construit o relaţie de iubire veritabilă cu partenerul şi cu copilul, atunci poate spune că a reuşit să realizeze ceea ce majoritatea oamenilor nu reuşea într-o viaţă. Există adeseori ceva patetic la individul care a eşuat în încercarea de a-şi transforma familia într-o uniune a iubirii, căutând încă relaţii de iubire în afara familiei. Prima obligaţie a unei persoane care iubeşte veritabil o vor constitui întotdeauna relaţiile ei maritale şi parentale. Totuşi, există cazuri în care capacitatea cuiva de a iubi este suficient de mare pentru a construi cu succes relaţii de iubire în familie şi pentru a avea energie şi pentru alte relaţii. Pentru aceştia, mitul exclusivităţii nu este numai fals ca atare, dar reprezintă, de asemenea, o limită inutilă în faţa capacităţii lor de a se oferi şi altora, din afara familiei. Este posibil ca această limitare să fie depăşită, dar o mare autodisciplină este cerută în extinderea sinelui pentru a evita „expansiunea prea lentă a sinelui". Despre această extraordinară complexitate a chestiunii (atinsă aici numai în trecere) vorbea Joseph Fletcher, teolog şi autor al cerţii *Noua Moralitate,* aşa cum mi-a relatat un prieten de-al meu: „Iubirea liberă e un ideal. Din nefericire, e un ideal de care doar câţiva dintre noi sunt capabili". Ceea ce a vrut să spună a fost că doar câţiva dintre noi au o capacitate de autodisciplină atât de mare încât să menţină

relaţii în care există iubire veritabilă atât în familie, cât şi în afara ei. Libertatea şi disciplina sunt într-adevăr foarte strânse, fără disciplina iubirii veritabile libertatea este în mod invariabil potrivnică iubirii şi distructivă.

Între timp, unii dintre cititori s-ar putea simţi sătui de conceptul de disciplină şi vor concluziona că sunt avocatul unui stil de viaţă de o plictisitoare Autodisciplină calvinistică permanentă! Permanentă autoanaliză! Datorie! Responsabilitate! Neopuritanism, ar spune unii. Spuneţi-i aşa cum vreţi, iubirea veritabilă, cu toată disciplina pe care o presupune, este singura cale în această viaţă pentru a obţine o bucurie substanţială. Apucaţi o altă cale şi veţi descoperi poate unele momente de bucurie extatică, dar ele vor zbura şi vor fi din ce în ce mai amăgitoare. Când iubesc veritabil, îmi extind sinele, şi când mă extind, cresc. Cu cât iubesc mai mult, cu cât iubesc mai îndelung, cu atât devin mai mare. Iubirea veritabilă este împlinire de sine. Cu cât nutresc mai mult creşterea spirituală a celorlalţi, cu atât este mai nutrită creşterea mea spirituală. Sunt, în totalitate, o fiinţă umană egoistă. Nu fac niciodată ceva pentru altcineva, ci tot ce fac fac pentru mine însumi. Şi aşa cum am crescut prin iubire, la fel a crescut şi dragostea mea, tot mai prezentă, tot mai constantă. Poate că sunt neopuritan. Dar sunt şi un nebun voios. Aşa cum cântă John Denver:

Iubirea-i pretutindeni, eu o zăresc.
Tu eşti tot ce poţi să fii, fii deci
Viaţa-i perfectă, eu o doresc
Şi joacă cu mine jocul acest[17]
Iubirea înseamnă separare

17 „Love is Everywhere" („Iubirea-i pretutindeni"), de John Denver, Joe Henry, Steve Weisberg şi John Martin Sommers, copyright 1975 Cherry Lane Music Co, care ne-au acordat permisiunea de a o publica.

Chiar dacă actul de a nutri creşterea spirituală a altcuiva are efectul de a nutri propriul spirit, o caracteristică majoră a iubirii veritabile este că distincţia între sine şi altcineva este întotdeauna menţinută şi conservată. Cel care iubeşte veritabil îl va percepe întotdeauna pe cel pe care îl iubeşte ca pe cineva care are o identitate total separată. Mai mult decât atât, întotdeauna cel care iubeşte veritabil va respecta şi chiar va încuraja această separare şi individualitatea unică a celui pe care îl iubeşte. Eşecul de a percepe şi respecta această separare este întâlnit deseori şi reprezintă cauza multor boli mintale şi suferinţe inutile.

În cele mai extreme forme, eşecul de a percepe separarea de tine a celuilalt se numeşte narcisism. Într-adevăr, indivizii narcisişti, în fapt, sunt neputincioşi în a-şi percepe copiii, soţii sau prietenii ca fiind separaţi de ei înşişi la nivel emoţional. Prima dată când am început să înţeleg cât narcisism poate exista a fost în timpul unui interviu cu o pacientă schizofrenică, pe care o voi numi Susan X. Susan avea 31 de ani pe atunci. Până la vârsta de 18 ani, a avut câteva încercări serioase de sinucidere şi a trebuit să fie internată aproape continuu timp de 13 ani după aceea într-o mulţime de spitale şi sanatorii, în orice caz, cu siguranţă datorită tratamentului psihiatric de calitate pe care l-a primit în cursul acestor ani, a început în sfârşit să se însănătoşească. Pentru câteva luni, cât a durat munca noastră, a demonstrat o creştere a capacităţii de a avea încredere în persoanele demne de încredere, de a distinge între persoanele demne de încredere şi cele nedemne, de a accepta faptul că prezintă tulburări schizofrenice; a înţeles că va fi necesar să muncească mult tot restul vieţii ei pentru a se autodisciplina şi a lupta cu această boală, să se respecte pe sine şi să facă ceea ce este necesar pentru a se îngriji, fără să fie nevoie să se sprijine pe alţii pentru a continua să se nutrească. Din

cauza acestui mare progres, am simţit că se apropie timpul când Susan va fi în stare să părăsească spitalul şi pentru prima oară în viaţa ei să-şi poată menţine şi conduce cu succes o existenţă independentă. Aceasta s-a întâmplat când m-am întâlnit cu părinţii ei, un cuplu arătos şi sănătos, cam de cincizeci şi cinci de ani. Am fost foarte fericit să le descriu progresul enorm al Susanei şi să le explic în detaliu motivele optimismului meu. Dar spre marea mea surpriză, puţin după ce am început să explic, mama Susanei a început să plângă şi a continuat să plângă de cum a auzit mesajul meu încurajator. La început am crezut că sunt lacrimi de bucurie, dar se vedea din expresia ei că era foarte tristă. În final, am spus: „Sunt dezorientat, Doamnă X. Astăzi v-am spus lucruri care sunt mai mult decât încurajatoare, dar dumneavoastră păreţi să fiţi tristă”.

„Bineînţeles că sunt tristă”, mi-a zis. „Nu mă pot abţine să nu plâng când mă gândesc cât a suferit biata Susan”.

Am pornit, atunci, într-o lungă explicare a ceea ce, într-adevăr, Susan a trebuit să sufere multă vreme de-a lungul bolii sale, dar le-am explicat şi că în mod clar a învăţat multe din această suferinţă, că partea cea mai grea a trecut şi că nu e probabil ca ea să sufere de acum înainte mai mult decât oricare alt adult. Într-adevăr, ea s-ar putea să sufere mai puţin decât oricare dintre noi din cauza înţelepciunii câştigate din bătălia cu schizofrenia. Doamna X continua să plângă în tăcere. „Sincer, sunt încă încurcat, Doamnă X.”, am spus. „De-a lungul ultimilor 13 ani, trebuie că aţi participat la cel puţin 20 de întâlniri ca aceasta cu psihiatrii Susanei, şi din câte ştiu eu, niciunul dintre ei nu a fost mai optimist decât mine. Nu vă simţiţi mai degrabă bucuroasă decât tristă?”

„Nu mă pot gândi decât la ce viaţă dificilă înfruntă Susan”, răspunse printre lacrimi Doamna X.

„Uitaţi, Doamnă X.”, am spus, „există ceva ce v-aş putea spune despre Susan astfel încât să vă fac să vă simţiţi mai încurajată şi fericită pentru ea?”

„Nefericita viaţă a Susanei este atât de plină de durere”, a scâncit Doamna X.

Brusc, am realizat că Doamna X. nu plângea pentru Susan, ci pentru ea însăşi. îşi deplângea propria suferinţă şi durere, însă întâlnirea era pentru Susan, nu pentru ea, iar ea îşi vărsa lacrimile în numele Susanei. Cum poate face asta, m-am gândit? După aceasta, am realizat că Doamna X. nu putea acum să facă distincţia între Susan şi propria persoană. Ceea ce ea a simţit trebuia să simtă şi Susan. O utiliza pe Susan ca pe un mijloc de exprimare a propriilor nevoi. Nu o făcea conştient sau maliţios; în realitate, la nivel emoţional, nu putea să o perceapă pe Susan ca având o identitate separată de a ei. Susan era ea. În mintea ei, Susan ca entitate, individ separat cu individualitate, cu o cale diferită în viaţă pur şi simplu nu exista – probabil, nici nimeni altcineva. Din punct de vedere intelectual, Doamna X. putea recunoaşte alţi oameni ca fiind diferiţi de ea însăşi. În adâncurile minţii sale, întreaga lume era ea, Doamna X., ea singură.

În experienţele ulterioare, am recunoscut adesea în mame ale copiilor schizofrenici indivizi extraordinar de narcisişti, cum era şi Doamna X. Nu se poate spune că asemenea mame sunt în toate cazurile narcisiste sau că mamele narcisiste nu pot da naştere unui copil normal. Schizofrenia este o boală extrem de complexă, cu evidente determinări genetice, ca şi ale mediului înconjurător. Dar ne putem imagina profunzimea confuziei din copilăria Susanei provocată de narcisismul mamei sale şi se poate analiza în mod obiectiv interacţiunea mamelor narcisiste cu copiii lor. Într-o după-amiază în care Doamnei X. îi păruse rău pentru propria persoană, Susan ar fi putut veni de la şcoală aducând câteva din picturile pe care

profesorul ei i le-a notat cu 10. Dacă i-ar fi spus mamei sale, plină de mândrie, ce repede progresează în acest domeniu, Doamna X. ar fi putut răspunde:

„Susan, mergi la culcare. Nu ar trebui să te extenuezi atât cu lucrul la şcoală. Sistemul de învăţământ e depăşit. Nu le mai pasă de copii". Pe de altă parte, într-o după-amiază când Doamna X. s-ar fi aflat într-o foarte bună dispoziţie, Susan ar fi putut veni acasă în lacrimi din cauza faptului că a fost terorizată de câţiva băieţi în autobuzul şcolii, iar Doamna X. ar fi putut spune: „Nu este extraordinar că domnul Jones e un şofer de autobuz atât de bun? Este atât de răbdător şi drăguţ cu toţi copiii şi răutăţile voastre! Cred că ar trebui să îi oferiţi un cadou mic şi drăguţ de Crăciun". De vreme ce ei nu îi percep pe ceilalţi ca fiind ceilalţi, ci doar o extensie a lor înşile, indivizilor narcisişti le lipseşte empatia, care este capacitatea de a simţi ce simte *celălalt.* Lipsindu-le empatia, de obicei părinţii narcisişti le răspund copiilor lor în mod nepotrivit la nivel emoţional şi eşuează în a recunoaşte sau în a verifica sentimentele copilului. Nu este de mirare, deci, că asemenea copii cresc cu grave deficienţe în a recunoaşte, a accepta şi prin urmare în a-şi stăpâni propriile sentimente.

Chiar dacă nu tot atât de narcisişti ca Doamna X., marea majoritate a părinţilor eşuează, într-o anumită măsură, în a recunoaşte în mod adecvat sau în a aprecia pe deplin individualitatea unică sau „faptul de a fi altul" al copilului lor. Exemplele comune abundă. Părinţii vor spune despre copilul lor: „Aşchia nu sare departe de trunchi" sau îi vor spune copilului lor: „Eşti exact ca unchiul tău Jim", ca şi cum copilul ar fi o copie genetică fidelă a lor înşile sau a familiei, când realitatea în ceea ce priveşte combinaţiile genetice este aceea că toţi copiii sunt extrem de diferiţi, din punct de vedere genetic, comparativ cu fiecare dintre părinţii lor şi faţă de toţi înaintaşii lor. Taţii

sportivi îşi împing copiii înclinaţi spre învăţătură către fotbal, iar taţii cu meserii academice îşi îndrumă copiii cu înclinaţii sportive către cărţi, făcându-i pe copiii lor să resimtă în mod inutil multă vinovăţie şi tulburare. O soţie de general se plângea de fiica lor de 17 ani: „Când e acasă, Sally stă tot timpul în camera ei, scriind poezii triste. E morbid, doctore. Şi refuză cu desăvârşire să meargă la petreceri. Mi-e teamă că are o boală serioasă". După ce am intervievat-o pe Sally, o tânără fermecătoare şi vivace, cu rezultate foarte bune la şcoală şi având o mulţime de prieteni, le-am spus părinţilor ei că eu cred că Sally este perfect sănătoasă. Totodată, le-am sugerat că ei ar trebui să mai slăbească presiunea exercitată pentru ca ea să fie o copie fidelă a lor. Au plecat să consulte un alt psihiatru, unul care va fi în stare să se pronunţe asupra diferitelor deviaţii ale copilului lor.

Adolescenţii se plâng frecvent că sunt disciplinaţi într-un anume fel nu dintr-o preocupare veritabilă, ci din cauza fricii părinţilor, că le vor crea o imagine proastă. „Părinţii mei mă bat mereu la cap să îmi tai părul", obişnuiau adolescenţii să spună acum câţiva ani. „Ei nu-mi pot explica de ce nu trebuie să îl port mare. Pur şi simplu, nu vor ca alţi oameni să-i vadă pe copiii lor cu părul lung. În realitate, nu le pasă câtuşi de puţin de mine. Singurul lucru de care le pasă cu adevărat este imaginea lor". Asemenea resentimente adolescentine sunt adeseori justificate. Părinţii, în fapt, eşuează în încercarea de a aprecia individualitatea unică a copiilor lor şi îşi privesc adeseori copiii ca pe o extensie a lor înşile, în multe cazuri ca pe hainele lor elegante, gazonul atent îngrijit sau maşinile strălucitoare, care sunt extensii ale lor înşile, reprezentând statutul lor în faţa lumii. Acestor forme blânde, dar nu mai puţin distructive de narcisism parental des întâlnite li se adresează poate Khalil Gibran în unele dintre cele mai rafinate cuvinte scrise vreodată despre

creşterea copilului:

Copiii voştri nu sunt copiii voştri.

Ei sunt fiii şi fiicele dorului Vieţii de ea însăşi îndrăgostită.

Ei vin prin voi dar nu din voi.

Şi, deşi sunt cu voi, ei nu sunt ai voştri.

Puteţi să le daţi dragostea, nu însă şi gândurile voastre.

Fiindcă ei au gândurile lor.

Le puteţi găzdui trupul dar nu şi sufletul.

Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe care voi nu o puteţi vizita nici chiar în vis. Puteţi năzui să fiţi ca ei, dar nu căutaţi să-i faceţi asemenea vouă, Pentru că viaţa nu merge înapoi, nici zăboveşte în ziua de ieri.

Voi sunteţi arcul din care copiii voştri, ca nişte săgeţi vii, sunt azvârliţi.

Pe drumul nesfârşirii Arcaşul vede ţinta şi cu puterea Lui vă încordează, astfel ca săgeţile-l să poată zbura iute şi departe.

Şi puterea voastră, prin mâna Arcaşului, să vă aducă bucurie.

Căci, precum El iubeşte săgeata călătoare, tot la fel iubeşte şi arcul cel statornic[18]

Dificultatea pe care oamenii în general par să o aibă în a aprecia pe deplin separarea celor de care sunt apropiaţi are legătură nu doar cu faptul de a fi părinţi, ci şi cu relaţiile lor cele mai intime, inclusiv căsnicia. Nu cu mult timp în urmă, am ascultat într-un grup de cupluri o declaraţie a unui participant; el spunea că „scopul şi menirea” soţiei sale sunt acelea de a păstra casa curată şi

18 Kahlil Gibran, *Profetul,* trad. rom. de Radu Cîrneci, ed. Orion, 1991, p. 13.

de a-l hrăni cum se cuvine. Am fost îngrozit de ceea ce îmi părea a fi o manifestare greu mascată de şovinism masculin. Am considerat că aş putea să îi demonstrez aceasta chestionându-i pe ceilalţi membri ai grupului, pentru a se pronunţa despre cum percep ei scopul şi menirea soţiilor lor. Spre oroarea mea, ceilalţi şase, bărbaţi şi femei laolaltă, au dat răspunsuri destul de asemănătoare. Toţi au definit scopul şi menirea soţilor sau soţiilor lor în relaţie cu ei înşişi; toţi au clacat în a înţelege că propriile lor jumătăţi pot avea o existenţă separată de a lor sau un destin diferit de ceea ce le oferă căsnicia. „Dumnezeule mare”, am exclamat, „nu e de mirare că voi toţi aveţi dificultăţi în căsniciile voastre şi veţi continua să le aveţi până când veţi recunoaşte că fiecare dintre voi are propriul lui destin de îndeplinit”. Grupul nu s-a simţit numai pedepsit, ci şi foarte confuz datorită verdictului meu. Oarecum ostili, mi-au cerut să definesc scopul şi menirea soţiei mele. „Scopul şi menirea soţiei mele, Lily, „am răspuns, „este de a creşte pentru a fi cea mai bună în ceea ce poate face, nu pentru beneficiul meu, ci pentru al ei şi pentru gloria Domnului”. Concepţia aceasta le-a rămas străină pentru ceva timp, totuşi.

Problema separării în relaţiile apropiate a chinuit minţile oamenilor de-a lungul multor ani. În orice caz, a primit mai multă atenţie din punct de vedere politic decât din punct de vedere al căsniciei. Comunismul pur, de exemplu, a dat naştere unei filosofii nu neplăcute cuplurilor mai sus menţionate – conform căreia scopul şi menirea individului este acela de a servi relaţiei, grupului, colectivului, societăţii. Doar destinul statului este important; destinul individului este considerat lipsit de importanţă. Capitalismul pur, pe de altă parte, a susţinut destinul individului chiar cu costul relaţiei, grupului, colectivului, societăţii. Văduvele şi orfanii pot muri de foame, iar asta nu trebuie să-l împiedice pe

întreprinzătorul individual să se bucure de toate roadele iniţiativei lui. Ar trebui să fie evident pentru orice minte cu discernământ că niciuna dintre aceste soluţii pure la problema separării într-o relaţie nu avea succes. Sănătatea individuală depinde de sănătatea societăţii; sănătatea societăţii depinde de sănătatea indivizilor săi. Când lucrăm cu cupluri, soţia mea şi cu mine trasăm o analogie între căsnicie şi o tabără de alpinism. Dacă unul vrea să facă alpinism, celălalt trebuie să aibă grijă de tabără, un loc în care se găsesc provizii şi corturi, unde primul poate primi hrană şi se poate odihni înainte de a se aventura din nou în căutarea unei noi provocări. Alpiniştii experimentaţi ştiu că trebuie să cheltuiască cel puţin la fel de mult timp, dacă nu mai mult, cu îngrijirea taberei ca şi cu ascensiunea, pentru că supravieţuirea lor depinde de cât de atent verifică dacă tabăra este robust construită şi bine aprovizionată.

O problemă obişnuită şi tradiţional masculină a mariajului este cea creată de soţ, care, odată căsătorit, îşi dedică întreaga energie ascensiunii şi deloc grijii faţă de căsnicie sau taberei de la bază, aşteptându-se ca totul să fie în perfectă ordine oricând ar alege să se întoarcă aici pentru odihnă şi recreere, înainte de a-şi asuma vreo răspundere în întreţinerea ei. Mai devreme sau mai târziu, „capitalistul” se va apropia de eşec şi se va întoarce pentru a-şi regăsi tabăra neîngrijită în ruină, soţia ignorată fiind spitalizată pentru o cădere nervoasă, fugită cu un alt bărbat sau, cu alte cuvinte, demisionată din slujba ei de îngrijitor de tabără. O problemă maritală la fel de comună şi tradiţional feminină este creată de soţia care, odată căsătorită, simte că ţelul vieţii ei a fost atins. Pentru ea, tabăra este vârful. Ea nu poate să înţeleagă sau să priceapă nevoia soţului ei de a înregistra experienţe şi împliniri şi după căsătorie şi reacţionează la acest lucru cu gelozie şi nesfârşite cereri ca el să dedice tot mai multă

atenţie căminului. Ca şi alte rezolvări „comuniste” ale problemei, aceasta creează o relaţie sufocantă şi umilitoare, din care soţul, simţindu-se prins în cursă şi limitat, poate alege să se elibereze în momentul „crizei de la mijlocul vieţii”. Mişcarea de eliberare feminină poate fi de ajutor în a arăta calea ce este în mod clar singura rezolvare ideală: căsnicia ca o adevărată instituţie a cooperării, ce necesită mari contribuţii mutuale, grijă, timp şi energie, dar care există pentru scopul primar de a nutri creşterea spirituală individuală a fiecăruia dintre participanţi, în vederea atingerii unor vârfuri proprii. Bărbatul şi femeia trebuie să îngrijească împreună de cămin şi împreună trebuie să se avânte spre înălţimi.

Ca adolescent, mă înfioram adesea la vorbele de iubire ale tinerei poete americane Ann Bradstreet spuse soţului ei: „Dacă vreodată doi ar fi unul, atunci – noi suntem.”[19]

Crescând, am realizat însă că separarea partenerilor îmbogăţeşte cuplul. Căsniciile bune nu pot fi construite de indivizi înspăimântaţi de singurătatea lor, aşa cum se întâmplă în majoritatea cazurilor, pentru a căuta o scăpare în căsătorie. Iubirea veritabilă nu respectă doar individualitatea celuilalt, ci caută să o cultive chiar cu riscul separării sau pierderii. Ultimul ţel al vieţii rămâne creşterea spirituală a individului, călătoria solitară pe culmi care pot fi atinse numai de unul singur. Călătoriile semnificative nu pot fi duse la îndeplinire fără o nutrire potrivită, oferită de o căsnicie reuşită sau de o societate de succes. Căsnicia şi societatea există pentru scopul de bază de a asigura nutrirea acestor călătorii individuale. Sau, cum este în cazul iubirii veritabile, „sacrificiile” în interesul creşterii altora servesc în egală măsură pentru

19 „To My Dear and Loving Husband" („Dragului şi iubitului meu soţ"), 1678, din *The Literature of the United States,* ed. Walter Blair *et al,* Scott, Foresman, Glenview, 111., 1953, p. 159.

creşterea de sine. Este vorba de întoarcerea individului spre nutrirea căsniciei sau a societăţii de pe culmile pe care ea sau el le-au traversat singuri şi care servesc ridicării acelei căsnicii sau societăţii către noi înălţimi. Din acest punct de vedere, creşterea individuală şi creşterea societăţii sunt interdependente, dar individul se va afla întotdeauna singur şi izolat în faţa culmilor ameninţătoare. Despre solitudinea înţelepciunii vorbeşte încă o dată profetul lui Khalil Gibran, referindu-se la căsnicie:

Dar e bine să existe spaţii în acest împreună al vostru. Pentru ca vânturile cerurilor să poată dansa printre voi.

Iubiţi-vă unul pe altul, dar nu vă faceţi din iubire oprelişte: Fie, mai degrabă, o mare vălurind între ţărmurile sufletelor voastre. Umpleţi-vă, unul altuia, cupa, dar nu beţi dintr-o singură cupă.

Împărţiţi-vă pâinea, dar nu mâncaţi din aceeaşi bucată. Cântaţi şi dansaţi şi veseliţi-vă laolaltă, dar faceţi ca fiecare să rămână singur, întocmai cum strunele lăutei sunt singure, în timp ce vibrează în aceeaşi armonie.

Dăruiţi-vă inimile, fără a le lăsa, însă, una în paza celeilalte, Pentru că numai mina vieţii vă poate cuprinde inimile, şi ţineţi-vă alături, dar nu chiar aşa de aproape, Căci coloanele templului înălţate-s la anume distanţă, Iar stejarul şi chiparosul nu cresc unul în umbra celuilalt.[20]

Iubire şi psihoterapie

Este greu pentru mine să redau acum motivaţia şi înţelegerea cu care am intrat în domeniul psihiatriei acum 15 ani. Cu siguranţă, mi-am dorit să ajut oamenii. Procesul ajutării oamenilor în alte branşe ale medicinii implică tehnologia, cu care eu nu mă simt confortabil şi care, de

20 Kahlil Gibran, *Profetul,* ed. cit., pp. 11-l2.

altfel, pare prea mecanicistă pentru a se potrivi gusturilor mele. De asemenea, am găsit că faptul de a discuta cu oamenii este mult mai distractiv decât să îi cercetezi amănunţit şi să îi operezi, iar ciudăţeniile minţii umane păreau, inerent, mult mai interesante decât ciudăţeniile corpului sau microbii care îl infectează. Nu aveam nicio idee despre cum pot psihiatrii să îi ajute pe oameni, excepţie făcând fantasma conform căreia psihiatrii sunt posesorii unor cuvinte şi tehnici magice de a interacţiona cu pacienţii, descurcând în mod magic iţele psihicului. Probabil îmi doream să fiu magician. Aveam o noţiune foarte vagă despre faptul că munca implicată ar avea de-a face cu dezvoltarea spirituală a pacienţilor şi cu siguranţă nici măcar prin gând nu-mi trecea că aceasta ar implica propria mea dezvoltare spirituală.

În timpul primelor zece luni de instruire ale mele, am lucrat cu pacienţi foarte bolnavi şi tulburaţi, care păreau a beneficia mult mai mult de pe urma tratamentelor cu şocuri electrice şi pastile sau a unei îngrijiri atente decât de pe urma a ceea ce obţineau de la mine, dar am învăţat cuvintele „magice” tradiţionale şi tehnicile de interacţiune. După această perioadă, am început să am grijă de primul meu pacient nevrotic, care făcea de multă vreme psihoterapie ca pacient neinternat. Era o pacientă pe care o vom numi Marcia. Marcia venea să mă vadă de trei ori pe săptămână. A fost o adevărată bătălie. Nu voia să vorbească despre lucrurile pe care îmi doream să le aud sau nu voia să discute despre ele în felul în care doream, iar uneori nu voia să vorbească deloc. În câteva puncte, valorile noastre erau destul de diferite; în timpul bătăliei, a ajuns să se schimbe cumva, iar eu să mai schimb câte ceva în mine însumi. Dar lupta continua, în ciuda bagajului meu de cuvinte magice, tehnici şi situaţii şi nu exista niciun semn că starea Marciei s-ar fi îmbunătăţit. Într-adevăr, la puţin timp după ce a început să mă consulte, ea şi-a

dezvoltat un model comportamental de o promiscuitate aproape inacceptabilă şi timp de luni întregi a înregistrat neabătut nenumărate incidente de „comportament rău”. În sfârşit, după un asemenea an, m-a întrebat, în mijlocul unei şedinţe:

„Credeţi că sunt o nenorocită?”

„Pari să vrei să îţi spun ce cred despre tine”, i-am răspuns, încercând să câştig timp.

Aceasta era exact ceea ce îşi dorea, a spus. Dar ce aş fi putut face acum? Ce cuvinte magice, tehnici sau metode mi-ar fi fost de ajutor? I-aş fi putut răspunde: „De ce mă întrebi asta?” sau „Ce îţi închipui tu că aş crede eu despre tine?” sau „Ceea ce este important, Marcia, este nu cum te consider eu, ci opinia ta despre tine”. Totuşi aveam sentimentul că aceste strategii erau o formă de eschivare şi că după un an întreg de şedinţe ţinute de trei ori pe săptămână, în sfârşit, Marcia era îndreptăţită să obţină un răspuns onest de la mine în legătură cu ceea ce cred despre ea. Dar nu aveam niciun precedent pentru această situaţie; faptul de a-i spune în faţă unei persoane ceea ce crezi despre ea nu era unul dintre cuvintele magice sau tehnicile pe care vreunul dintre profesorii mei mi le predaseră. Am avut o interacţiune care nu îmi fusese niciodată sugerată sau recomandată în timpul instruirii mele; simplul fapt că nu îmi fusese menţionată era pentru mine o indicaţie că este o interacţiune dezaprobată, o situaţie în care orice psihiatru care se respectă nu şi-ar fi permis să intre. Cum să reacţionez? Cu inima strânsă, am încercat să merg pe ceea ce părea, într-adevăr, un teren foarte periculos. „Marcia”, am spus, „vii să mă vezi de peste un an. În decursul acestei perioade de timp, lucrurile nu au mers uşor între noi. O mare parte din timp am petrecut-o luptând, iar bătăliile au fost adeseori plictisitoare, enervante sau obositoare pentru amândoi. Însă în ciuda acestui lucru, tu ai continuat să mă consulţi,

depunând un efort considerabil, trecând peste inconveniente, şedinţă după şedinţă, săptămână după săptămână, lună după lună. Nu ai fi fost în stare să faci acest lucru dacă nu ai fi tipul de persoană hotărâtă să se dezvolte şi care să vrea să muncească din greu pentru a deveni mai bună. Nu cred că aş putea crede despre cineva care munceşte atât de mult pentru sine cum o faci tu că este o nenorocită. Deci, răspunsul este: Nu, nu cred că eşti o nenorocită. În fapt, îţi admir întreaga muncă".

Dintre duzinile sale de iubiţi, Marcia a ales imediat unul, stabilind şi menţinând cu el o relaţie care în cele din urmă a dus la o căsătorie încununată de succes. Nu a mai fost promiscuă niciodată. A început imediat să vorbească despre lucrurile frumoase din ea însăşi. Senzaţia de zădărnicie din bătăliile anterioare s-a risipit instantaneu, şi munca noastră a devenit cursivă şi uşoară, cu progrese remarcabile. În mod straniu, coborârea mea pe terenul periculos al revelării gândirii mele pozitive despre ea – ceva ce nu credeam că trebuie făcut –, în loc de a o răni, a reprezentat un mare câştig terapeutic şi a însemnat cu claritate punctul de cotitură în munca noastră.

Ce înseamnă aceasta? înseamnă că tot ceea ce avem de făcut pentru a practica o terapie de succes este să le spunem pacienţilor noştri ceea ce gândim pozitiv despre ei? Nu prea. În primul rând, în terapie este necesar să fim oneşti totdeauna. O admiram şi o plăceam cu sinceritate pe Marcia. În al doilea rând, faptul că o plăceam şi admiraţia mea erau de o reală importanţă pentru ea, din cauza duratei mari de timp de când ne cunoşteam şi a profunzimii experienţelor noastre în terapie, în fapt, esenţa punctului de cotitură nu a avut de-a face cu admiraţia şi faptul că o plăceam, ci cu natura relaţiei noastre.

Un punct de cotitură similar a apărut în terapia unei tinere femei pe care o voi numi Helen, cu care m-am întâlnit de două ori pe săptămână timp de nouă luni, cu o

lipsă de succes notabilă şi pentru care nu aveam, încă, părea multe sentimente pozitive. Într-adevăr, după tot acest timp, nu prea aveam multe sentimente pentru ce reprezenta Helen. Niciodată nu mă întâlnisem cu un pacient o perioadă de timp atât de lungă fără să îmi formez câteva idei despre ceea ce reprezenta individul şi despre natura problemei care trebuia rezolvată. Eram în totalitate confuz din pricina ei şi mi-am petrecut o bună parte din câteva nopţi încercând orice, dar fără succes, pentru a da un sens acestui caz. îmi era clar însă că Helen nu avea încredere în mine. Se plângea zgomotos de faptul că nu am pentru ea nicio formă sau mod de înţelegere şi că sunt interesat numai de banii ei. Mi-a vorbit astfel o şedinţă întreagă, după nouă luni de terapie: „Nu vă puteţi imagina, doctore Peack, cât de frustrant este pentru mine să mă aştept să comunic cu dvs. când dvs. sunteţi atât de puţin interesat de mine şi din cauza aceasta atât de neglijent cu sentimentele mele”.

„Helen”, i-am răspuns, „pare a fi frustrant pentru amândoi. Nu ştiu cum o să te facă să te simţi ce-ţi voi spune, dar tu eşti cel mai frustrant caz pe care l-am avut vreodată în cei zece ani de când practic psihologia. Nu am întâlnit niciodată pe cineva cu care să fi avut mai multă bătaie de cap într-un atât de lung interval de timp. Poate că ai dreptate să crezi că nu reprezint persoana potrivită pentru a lucra cu tine. Nu ştiu. Nu vreau să abandonez, dar sunt foarte sigur că sunt foarte confuz în ceea ce te priveşte şi mă întreb înainte de a înnebuni ce naiba nu merge în munca noastră”.

Un zâmbet strălucitor apăru pe faţa Hellenei. „Dvs., după toate astea, chiar ţineţi la mine”, spuse.

„Îmmm?”, am întrebat.

„Dacă nu v-ar păsa cu adevărat de mine, nu aţi fi atât de frustrat”, a replicat, ca şi cum ar fi fost ceva perfect evident.

La următoarea şedinţă, Helen a început să îmi spună lucruri pe care mai înainte le ţinuse ascunse sau despre care minţise şi după o săptămână am putut să înţeleg cu claritate problemele ei de bază, am putut să pun un diagnostic şi să aflu, în mare măsură, cum trebuie să se desfăşoare terapia.

Reacţia mea faţă de Helen a fost plină de sens şi a fost importantă pentru ea, din cauza implicării mele adânci în relaţie şi datorită intensităţii bătăliei pe care o purtam împreună. Eram acum în măsură să identificăm ingredientul esenţial care face psihoterapia să fie reuşită şi eficientă. Nu era vorba de o „privire pozitivă necondiţionată", nici de „cuvinte magice", tehnici sau ipostaze; era vorba de implicare umană şi de luptă. Era vorba de disponibilitatea terapeutului de a se extinde pe sine însuşi, de a nutri creşterea spirituală a pacientului – voinţa de a ieşi dintr-o situaţie limită, de a se implica cu adevărat la nivel emoţional în relaţie, de a se lupta într-adevăr cu pacientul şi cu sine însuşi. Pe scurt, ingredientul esenţial al unei psihoterapii de mare succes şi plină de înţelesuri este iubirea.

Este remarcabil, aproape incredibil, că voluminoasa literatură de specialitate din Occident asupra subiectului psihoterapiei ignoră tema iubirii. Guru hinduşi adeseori nu fac un secret din faptul că iubirea este sursa puterii lor.[21] Dar literatura din Occident cea mai apropiată de acest subiect este cea compusă din acele articole care au pretenţia de a analiza diferenţele dintre psihoterapeuţii de succes şi cei fără succes şi care sfârşesc de obicei prin a menţiona câteva caracteristici ale psihoterapeuţilor de succes, cum ar fi „căldura" sau „empatia". De fapt, părem să fim jenaţi de subiectul iubirii. Există o suită de motive pentru această stare de lucruri. Unul este confuzia între

21 Vezi Peter Brent, *The God Men of India {Omul Dumnezeu al Indiei),* Quadrangle Books, New York, 1972.

iubirea veritabilă şi iubirea romantică, care a invadat cultura noastră, la fel de bine ca şi alte confuzii cu care am avut de-a face în această secţiune. Altul este înclinaţia noastră spre raţional, tangibil şi măsurabil în „medicina ştiinţifică”, în timp ce disciplina psihoterapiei a evoluat în mare măsură în afara „medicinii ştiinţifice”. De vreme ce iubirea este intangibilă, doar parţial măsurabilă şi un fenomen suprarațional, nu a putut fi obiect al analizei ştiinţifice.

Un alt motiv este forţa tradiţiei psihanalitice în psihiatrie, a analistului blazat şi detaşat, tradiţie pentru care succesorii lui Freud par să fie mai responsabili decât Freud însuşi. În această concepţie, orice sentiment de dragoste pe care pacientul îl nutreşte pentru terapeut este etichetat ca „transfer”, iar orice sentiment de dragoste pe care terapeutul îl are pentru pacient este considerat „contratransfer”, implicând faptul că această manifestare sentimentală este anormală, mai degrabă o parte a problemei decât a soluţiei, şi ar trebui evitată. Acest lucru este în mare parte absurd. Transferul, după cum am menţionat în secţiunea anterioară, se referă la sentimente, percepţii şi răspunsuri *nepotrivite.* Nu este nimic nepotrivit în legătură cu pacienţii care ajung să simtă dragoste faţă de terapeutul care îi ascultă cu adevărat oră după oră fără a-i judeca, care îi acceptă cu adevărat aşa cum n-au mai fost acceptaţi probabil înainte, care se reţine în totalitate de la a se folosi de ei şi care le-a alinat suferinţele. În esenţă, transferul este cel care, în multe cazuri, îl împiedică pe pacient de a dezvolta o relaţie de iubire cu terapeutul, iar însănătoşirea constă în a lucra asupra transferului, în aşa fel încât pacientul să poată experimenta o relaţie de iubire reuşită, adesea pentru prima dată. În mod similar, nu este nimic nepotrivit în sentimentele de iubire pe care terapeutul le poate avea pentru pacientul sau pacienta lui, când pacientul se

supune disciplinei psihoterapiei, cooperează în tratament, e dispus să înveţe de la terapeut şi începe să se dezvolte cu succes datorită acestei relaţii. Psihoterapia intensivă, în multe cazuri, este un proces de regăsire a unei griji părinteşti faţă de el. Nu este mai nepotrivit pentru psihoterapeut să aibă sentimente de iubire faţa de pacient decât este pentru un bun părinte să nutrească sentimente de iubire pentru copil. Din contră, este esenţial pentru terapeut să-l iubească pe pacient pentru ca terapia să aibă succes, iar dacă terapia se dovedeşte a fi încununată de succes, atunci relaţia terapeutică este, reciproc, una de iubire. Este inevitabil ca terapeutul să încerce sentimente de dragoste, care vor coincide cu iubirea veritabilă pe care el a demonstrat-o faţă de pacient.

În mare parte, bolile mintale sunt cauzate de o absenţă sau de un defect al iubirii pe care un copil anume o cere de la părinţii săi pentru o maturizare de succes şi o dezvoltare spirituală corectă. Este evident, deci, că în vederea vindecării prin psihoterapie, pacientul trebuie să primească de la psihoterapeut cel puţin o parte din dragostea veritabilă de care pacientul a fost privat. Dacă psihoterapeutul nu poate iubi veritabil un pacient, nu va apărea o vindecare veritabilă. Nu are importanţă cât de recunoscut şi instruit poate fi psihoterapeutul, dacă nu poate să se extindă pe sine prin iubirea faţă de pacient, rezultatele experienţei lor psihoterapeutice nu vor fi, în general, încununate de succes. Reciproc, un psihoterapeut cu foarte puţine recomandări, cu o minimă pregătire, dar care poate exercita o mare iubire va ajunge la rezultate psihiatrice egale cu acelea ale celor mai buni psihiatri.

Datorită faptului că dragostea şi sexul sunt atât de strâns legate şi interconectate, este potrivit să menţionăm aici pe scurt tema relaţiilor între terapeuţi şi pacienţii lor, temă care suscită acum un mare interes în presă. Datorită necesităţii iubirii şi a naturii intime a relaţiei

psihoterapeutice, este inevitabil ca atât pacienţii cât şi terapeuţii să dezvolte în mod obişnuit puternice sau extrem de puternice atracţii sexuale unul pentru celălalt. Presiunile pentru ca aceste atracţii să fie consumate sexual pot fi enorme. Bănuiesc că unii dintre cei ce aparţin acestei branşe, a psihoterapeuţilor, şi care aruncă cu pietre într-un terapeut care s-a implicat într-o relaţie sexuală cu un pacient nu pot fi terapeuţi capabili de iubire şi nu pot avea, prin urmare, o viziune realistă asupra enormei presiuni implicate. Mai mult decât atât, dacă s-ar întâmpla să am un caz în care, după o analiză judicioasă şi pertinentă, să ajung la concluzia că dezvoltarea spirituală a pacientului meu va fi substanţial îmbunătăţită în urma unei relaţii sexuale între noi, voi fi de acord. Însă în 15 ani de experienţă nu am avut încă un asemenea caz şi mi se pare greu de imaginat că un asemenea caz ar putea exista în realitate. În primul rând, aşa cum am menţionat, rolul unui bun terapeut este în primul rând acela de bun părinte, iar părinţii nu se implică în relaţii sexuale cu copiii lor din câteva motive uşor de înţeles. Treaba unui părinte este aceea de a-i fi de ajutor copilului şi nu să se folosească de copil pentru satisfacţia personală. Treaba unui terapeut este să îi fie de ajutor pacientului şi nu să se folosească de pacient pentru satisfacerea propriilor sale nevoi. Treaba unui părinte este de a-şi încuraja copilul de-a lungul drumului pentru cucerirea independenţei, iar munca unui terapeut cu pacientul este asemănătoare. Este dificil de înţeles cum un terapeut s-ar putea implica într-o relaţie sexuală cu un pacient fără a intenţiona să se folosească de el în vederea satisfacerii propriilor nevoi sau cum ar putea el urmări astfel să încurajeze independenţa pacientului.

Mulţi pacienţi, în particular, acei cărora le place să fie mai seducători, au fost ataşaţi sexual de părinţii lor, lucru care a impietat clar asupra libertăţii, creşterii lor

spirituale. Atât teoria cât şi practica, neîndestulătoare, pe care le avem sugerează clar că o relaţie sexuală între un terapeut şi un asemenea pacient este destinată mai mult să cimenteze ataşamentele imature ale pacientului decât a le pierde. Chiar dacă relaţia nu s-a consumat din punct de vedere sexual, este în detrimentul terapeutului să „se îndrăgostească" de pacient, pentru că, aşa cum am văzut, îndrăgostirea implică un colaps al limitelor eului şi o diminuare a senzaţiei normale de separare care există între indivizi.

Terapeuţii care se îndrăgostesc de un pacient nu mai au posibilitatea de a fi obiectivi în legătură cu nevoile pacientului sau nu mai pot separa aceste nevoi de cele ale lui însuşi. Din iubire pentru pacienţii lor, terapeuţii să nu îşi îngăduie lor înşile a se îndrăgosti de pacienţi. Pentru că iubirea veritabilă presupune respect pentru identitatea separată a celui iubit, terapeutul care iubeşte veritabil va recunoaşte şi va accepta că drumul în viaţă al pacientului este şi trebuie să fie separat de al terapeutului. Pentru câţiva terapeuţi, aceasta înseamnă că drumurile lor şi cele ale pacientului nu trebuie să se intersecteze în afara orelor de terapie. Deşi respect această opinie, în ceea ce mă priveşte, o consider însă, de o rigiditate care nu e necesară. Cu toate că am avut o astfel de experienţă cu o fostă pacientă, care a fost în mod clar în detrimentul ei, am avut alte multe experienţe de relaţii sociale cu foşti pacienţi care păreau în mod clar să aibă de câştigat din acest lucru la fel de mult ca şi mine însumi. Am avut de asemenea şansa să analizez cu succes unii prieteni foarte apropiaţi. Cu toate acestea, contactul social cu pacientul în afara orelor de terapie, chiar după ce terapia s-a terminat oficial, reprezintă ceva ce ar trebui început numai cu mare grijă şi autoevaluare circumspectă pentru a afla dacă nevoile terapeutului nu sunt, prin acest contact, în detrimentul pacientului.

Am examinat faptul că psihoterapia s-ar cuveni să fie (trebuie să fie, pentru a avea succes) un proces de iubire veritabilă – o idee oarecum eretică în cercurile psihiatriei tradiţionale. Cealaltă faţetă a monedei este cel puţin la fel de eretică: dacă psihoterapia este iubire veritabilă, iubirea se cuvine a fi întotdeauna psihoterapeutică? Dacă ne iubim veritabil soţia, părinţii, copiii sau prietenii, dacă ne extindem în vederea hrănirii creşterii lor spirituale, acest lucru înseamnă că practicăm psihoterapia cu ei? Răspunsul meu este: *cu siguranţă.* Din când în când, la cocteiluri, cineva îmi spune: „Trebuie să fie dificil pentru dvs., doctore Peack, să vă separaţi viaţa socială de cea profesională. În fond, nu se poate ca o persoană să-şi analizeze familia şi prietenii, nu-i aşa?” De obicei, interlocutorul meu caută doar să întreţină o conversaţie plicticoasă şi este mai puţin interesat şi niciodată pregătit pentru a asimila o replică serioasă. Ocazional însă mi se oferă oportunitatea de a preda psihoterapia sau de a practica atunci şi acolo, imediat, explicând de ce nici măcar nu încerc sau nu vreau să încerc să separ viaţa mea profesională de cea personală. Dacă îmi dau seama că soţia mea, copilul meu, părinţii sau prietenii mei suferă din cauza unei iluzii, a unui neadevăr sau a unui impediment inutil, am obligaţia să mă extind pe mine însumi către ei pentru a corecta situaţia cât mai repede posibil, aşa cum fac cu pacienţii mei, care mă plătesc pentru serviciile mele. Ar trebui să nu-mi ofer serviciile, înţelepciunea mea şi iubirea familiei mele şi prietenilor mei datorită faptului că ei nu au contractat în mod special serviciile mele şi nu mă plătesc pentru a fi atent la nevoile lor psihologice? Cu greu. Cum pot fi un bun părinte, tată, soţ sau fiu, dacă nu mă folosesc de ocaziile de care dispun pentru a încerca, cu atâta îndemânare cât posed, să-i învăţ pe cei dragi ceea ce ştiu şi să le ofer oricât ajutor îmi stă în putere, să le ofer călătoriile de creştere spirituală? Mai mult decât atât, mă

aştept la aceleaşi servicii din partea familiei şi prietenilor mei, în limita abilităţii lor. Deşi faptul că mă critică poate fi nemeritat, enervant uneori şi învăţăturile lor pot să nu fie atât de înţelepte ca cele ale unui adult, de la copiii mei am învăţat mult despre cum să mă ajut. Soţia mea mă îndrumă la fel de mult pe cât o îndrum şi eu. Nu mi-aş numi prietenii prieteni dacă şi-ar reţine faţă de mine dezaprobarea onestă şi devotata lor grijă pentru înţelepciunea şi siguranţa direcţiei în care eu însumi călătoresc. Pot să mă dezvolt mai repede fără ajutorul lor decât cu el? Orice relaţie de iubire veritabilă este una de psihoterapie reciprocă.

Nu am văzut întotdeauna lucrurile în acest fel. În anii de dânainte, apreciam mai mult admiraţia soţiei mele, decât critica ei şi am făcut mai mult pentru a-i cultiva dependenţa decât puterea. Imaginea mea de sine ca soţ şi tată a fost aceea a unui om care se ocupă de aprovizionarea familiei, iar responsabilitatea mea se termina odată cu aducerea mâncării acasă. Casa mi-am dorit-o a fi un loc al confortului, nu al întrecerii, în acele timpuri, aş fi fost de acord cu ideea că nu este etic şi că ar fi primejdios şi distructiv pentru un psihoterapeut să îşi exercite îndemânarea asupra prietenilor şi familiei sale. Dar acest acord era motivat tot atât de mult de lene pe cât era de frica de a utiliza greşit propria-mi profesie. Psihoterapia, ca şi iubirea, este muncă şi e mai uşor să lucrezi opt ore pe zi, decât să lucrezi şaisprezece ore. Este de asemenea mult mai uşor să iubeşti o persoană care îţi caută înţelepciunea, care călătoreşte pe teritoriul tău pentru a o obţine, care plăteşte pentru atenţia ta şi ale cărei cerinţe faţă de tine sunt limitate strict la cele 50 de minute decât să iubeşti o persoană care îţi revendică atenţia ca pe un drept, ale cărei cereri pot să nu fie limitate, care nu te percepe ca pe o figură autoritară şi care nu solicită învăţătura ta. Aplicarea psihoterapiei

acasă sau cu unul dintre prieteni necesită aceeaşi intensitate de autodisciplina şi efort ca şi la birou, dar în condiţii mai puţin optime, ceea ce înseamnă că acasă sunt necesare chiar mai multă dragoste şi efort. Sper, de aceea, că alţi psihoterapeuţi nu vor considera aceste cuvinte ca un îndemn să înceapă imediat să aplice psihoterapia cu copiii şi camarazii lor. Dacă cineva îşi continuă călătoria de creştere spirituală, capacitatea lui de a iubi va creşte mereu. Dar întotdeauna ea este limitată şi e clar că nimeni nu ar trebui să încerce psihoterapia peste capacitatea lui de a iubi, deoarece psihoterapia fără iubire va eşua sau poate fi chiar dăunătoare. Dacă poţi să iubeşti şase ore pe zi, fii mulţumit pentru moment, capacitatea ta este deja peste medie; călătoria este lungă, iar capacitatea ta are nevoie de timp pentru a se dezvolta. Să practici psihoterapia cu unul dintre prieteni sau dintre membrii familiei, să iubeşti pe cineva tot timpul e un ideal, un ţel spre care trebuie să te îndrepţi, dar nu este realizabil instantaneu.

Pentru că, aşa cum am indicat, oamenii care nu au formaţie de psihoterapeuţi pot practica cu succes psihoterapia fără multă instruire atât timp cât iubesc veritabil fiinţele umane, consideraţiile pe care le-am făcut privind practicarea psihoterapiei cu un membru al familiei sau cu prieteni nu se aplică restrictiv terapeuţilor de profesie; acestea se vor aplica oricui. Ocazional, când pacienţii mă întreabă când vor fi pregătiţi pentru a termina terapia, le răspund: „Când tu însuţi vei fi capabil să fii un bun terapeut”. Acest răspuns e deseori foarte de folos în terapia de grup, când pacienţii, bineînţeles, practică terapia unul asupra celuilalt şi când eşecurile în a-şi asuma cu succes rolul psihoterapeutului le pot fi arătate. Multor pacienţi nu le place acest răspuns şi câţiva vor spune: „E prea multă muncă. Să fac asta ar însemna să fiu nevoit să gândesc tot timpul în relaţiile mele cu oamenii. N-aş vrea

să gândesc atât de mult. N-aş vrea să muncesc aşa de mult. Aş vrea doar să mă bucur de ele". Pacienţii răspund deseori similar când le arăt că toate interacţiunile umane sunt oportunităţi fie pentru a învăţa fie pentru a fi învăţaţi (să ofere sau să primească terapie). Când nici nu învaţă nici nu sunt învăţaţi, ei ratează o oportunitate. Majoritatea persoanelor aproape că au dreptate când spun că nu vor să se îndrepte spre un asemenea ţel măreţ sau să muncească atât de greu în viaţă. Majoritatea pacienţilor, chiar aflaţi în grija celor mai pricepuţi şi iubitori terapeuţi, îşi vor termina terapia prea devreme ca să-şi perfecţioneze pe deplin potenţialul. Poate că ei au parcurs o distanţă scurtă sau destul de lungă în călătoria lor de dezvoltare spirituală, dar nu întreaga călătorie. Aceasta pare sau este prea dificilă. Ei sunt mulţumiţi că sunt oameni obişnuiţi şi nu năzuiesc la a fi Dumnezeu.

Misterul iubirii

Această discuţie a început cu mai multe pagini în urmă prin observaţia că iubirea este un subiect misterios şi că până acum misterul a fost ignorat. Întrebărilor ridicate aici până în acest moment li s-a răspuns. Dar există şi alte întrebări, la care nu se poate răspunde atât de uşor.

Un set de astfel de întrebări derivă mai degrabă logic din materialul discutat mai sus. A fost clarificat, de exemplu, faptul că autodisciplina se dezvoltă pe temelia iubirii. Dar acest lucru lasă fără răspuns întrebarea de unde apare iubirea. Şi dacă întrebăm acest lucru, trebuie să întrebăm de asemenea care sunt cauzele absenţei iubirii. S-a sugerat că absenţa iubirii este cauza majoră a bolii mintale şi că prezenţa iubirii este, prin urmare, elementul vindecător esenţial în psihoterapie. Aşa stând lucrurile, cum de anumiţi indivizi născuţi şi crescuţi într-un mediu lipsit de iubire, neglijaţi constant şi câteodată

brutalizaţi au reuşit cumva să-şi depăşească problemele copilăriei, uneori chiar fără ajutorul plin de iubire al psihoterapiei şi să devină maturi, sănătoşi şi poate chiar oameni sfinţi? Reciproc, cum de unii pacienţi, aparent nu mai bolnavi decât alţii, au eşuat parţial sau total în a răspunde la tratamentul psihoterapeutic chiar al celui mai înţelept şi mai iubitor terapeut?

O încercare de a răspunde la acest set de întrebări va fi făcută în secţiunea finală, despre graţie. Încercarea nu va aduce nimănui o satisfacţie completă, nici chiar mie. Sper totuşi că tot ceea ce am scris va aduce o anume iluminare.

Mai există un set de întrebări care au de-a face cu chestiuni deliberat omise sau puţin tratate în discuţia despre iubire. Când iubita mea a stat pentru prima oară în faţa mea dezbrăcată, cu totul deschisă privirii mele, un sentiment mi-a cutremurat toată fiinţa mea: veneraţia. De ce? Dacă sexul nu e mai mult decât un instinct, de ce nu m-am simţit „înfierbântat" sau înfometat? O astfel de foame ar fi suficientă pentru a asigura perpetuarea speciei. De ce veneraţie? De ce trebuie ca sexul să fie complicat cu adoraţie? Şi pentru că a venit vorba, ce determină frumuseţea? Am spus că obiectul iubirii veritabile trebuie să fie o persoană, pentru că doar oamenii au spirite capabile să se dezvolte. Dar cum rămâne cu cea mai bună creaţie a unui sculptor în lemn? Sau cu cea mai bună sculptură ce reprezintă o Madonă medievală? Sau cu statuia în bronz a unui conducător de car de luptă grecesc de la Delphi? Aceste obiecte inanimate nu sunt iubite de către creatorii lor? Nu este cumva frumuseţea lor legată de iubirea creatorilor? Cum rămâne cu frumuseţea naturii – cu natura, acel ceva pe care-l numim „creaţie"? Şi de ce în prezenţa frumuseţii sau a bucuriei avem deseori acea stranie, paradoxală reacţie de tristeţe sau lacrimi? Cum se face că anumite măsuri muzicale interpretate într-un

anume fel ne pot mişca atât? Şi de ce ochii mei devin umezi când fiul meu de şase ani, încă bolnav, în prima noapte petrecută la spital după o operaţie de amigdale, vine brusc la mine, care stau obosit pe podea şi începe să mă frece blând pe spate?

În mod clar, există dimensiuni ale iubirii care n-au fost discutate şi sunt foarte dificil de înţeles. Nu cred că la întrebări despre aceste aspecte (şi despre multe altele) va putea da răspuns sociobiologia. În mod curent, psihologia, prin cunoaşterea graniţelor eului, ar putea fi într-o mică măsură de ajutor – însă doar într-o mică măsură. Cei care ştiu cele mai multe despre astfel de lucruri se numără printre oamenii religioşi, elevi ai Misterului. Asupra lor şi asupra subiectului religiei trebuie să ne întoarcem dacă vrem să obţinem licăriri de intuiţie.

Restul acestei cărţi se va ocupa de anumite faţete ale religiei. Următoarea secţiune va discuta, foarte limitat, relaţia dintre religie şi procesul creşterii. Secţiunea finală se va concentra asupra fenomenului graţiei, asupra rolului pe care ea îl joacă în acest proces. Conceptul de graţie este familiar religiei de milenii, dar este străin ştiinţei, inclusiv psihologiei. Eu cred totuşi că înţelegerea fenomenului graţiei este esenţială pentru a completa înţelegerea procesului de creştere în fiinţele umane. Ceea ce va urma sper să reprezinte o contribuţie pentru lărgirea interfeţei dintre religie şi ştiinţa psihologiei.

3
Creştere şi religia
Viziunile asupra lumii şi religia

Pe măsură ce fiinţele îşi sporesc disciplina, iubirea şi experienţa de viaţă, ele capătă o mai bună înţelegere a lumii şi a locului pe care îl ocupă în ea. Invers, dacă omul nu reuşeşte să-şi sporească disciplina, iubirea şi experienţa de viaţă, nu progresează în înţelegerea lumii.

Prin urmare, printre membrii rasei umane există o extraordinară diversitate în ce priveşte lărgimea orizontului şi complexitatea înţelegerii pe care o avem despre ce e viaţa.

Înţelegerea este religia noastră. Din moment ce oricine are o anumită înţelegere – o viziune asupra lumii, indiferent cât de limitată, primitivă sau imprecisă –, toată lumea are o religie. Acest fapt, care nu e pe larg acceptat, este de o importanţă covârşitoare: fiecare are o religie.

Suferim, cred eu, de faptul că avem tendinţa de a defini religia prea îngust. Tindem să credem că religia trebuie să includă o credinţă în Dumnezeu, o practică rituală sau aderenţa la un anumit grup de credincioşi. Suntem tentaţi să spunem despre cineva care nu merge la biserică sau care nu crede într-o fiinţă superioară că: „El nu este religios”. Am auzit oameni învăţaţi spunând: „Budismul nu este o religie propriu-zisă”, „Unitarienii au exclus religia din credinţa lor” sau „Misticismul este mai mult o filosofie decât o religie”. Tindem să vedem religia ca pe ceva monolitic, ca fiind o singură bucată, iar apoi, având în minte acest concept simplist, suntem încurcaţi şi nu putem înţelege cum doi oameni atât de diferiţi pot fi amândoi creştini. Sau evrei. Sau cum un ateu are un simţ mai dezvoltat al moralei catolice decât un catolic care ia parte regulat la liturghie.

Supervizând mai mulţi psihoterapeuţi, mi-am dat seama de fiecare dată că ei luau prea puţin, dacă nu deloc, în considerare felul în care pacienţii lor văd lumea. Există mai multe motive pentru acest lucru, dar printre ele se află ideea că dacă pacienţii nu se consideră pe ei înşişi religioşi, în virtutea necredinţei lor în Dumnezeu sau a neparticipării lor la o Biserică, prin urmare ei nu au religie şi chestiunea nu merită a fi cercetată. Dar implicit sau explicit, oricine are un set de idei şi credinţe despre natura esenţială a lumii. Pacientul vede oare universul ca fiind

fundamental haotic şi fără sens, astfel încât să nu-i pese decât de faptul de a înşfăca o plăcere cât de mică, oricând se iveşte momentul? Sau vede lumea ca pe un loc în care fiecare se luptă cu fiecare, în care cruzimea este un lucru necesar pentru a supravieţui? Sau vede lumea ca pe un loc hrănitor, în care totdeauna va apărea ceva bun şi în care nu trebuie să-ţi faci prea multe griji pentru viitor? Sau un loc care e dator să-l ţină în viaţă, indiferent de felul în care se comportă cât trăieşte? Sau pentru el universul are legi rigide datorită cărora va fi doborât sau aruncat la o parte, de va călca câtuşi de puţin în afara liniei? Etc. Există tot felul de moduri de a vedea lumea. Mai devreme sau mai târziu, în cursul terapiei, mulţi terapeuţi vor ajunge să-şi dea seama cum vede un pacient lumea, dar dacă terapeutul caută anume să înţeleagă acest lucru, atunci va reuşi mai repede. Este esenţial ca terapeutul să ajungă la această înţelegere, pentru că felul în care pacientul vede lumea este întotdeauna o parte esenţială a problemelor pe care el le are şi este necesară o corecţie în acest fel de a vedea lumea pentru a se ajunge la vindecare. Aşa că eu le spun terapeuţilor pe care-i supervizez: „Aflaţi religia pacienţilor voştri, chiar dacă ei spun că nu au religie”.

De obicei, religia sau felul cum vedem lumea este incomplet. Adeseori pacienţii nu sunt conştienţi de felul în care văd ei lumea şi uneori cred că posedă un anumit fel de religie când, de fapt, posedă ceva destul de diferit. Stewart, un inginer plin de succes, a devenit pe la 55 de ani foarte deprimat, în ciuda succesului său în carieră, a faptului că fusese un soţ şi un tată excelent, se simţea un om rău şi nevrednic. „Lumea ar fi un loc mai bun dacă eu aş fi mort”, spunea el. Şi credea acest lucru. Stewart avusese două încercări serioase de sinucidere. Niciun fel de asigurare raţională nu putea întrerupe nerealismul imaginii sale de om bun de nimic. În afară de simptomele obişnuite ale unei depresii grave, precum insomnia şi

agitaţia, Stewart suferea de dificultatea de a înghiţi mâncarea. „Nu este doar din cauză că mâncarea are un gust rău”, spunea el. „Este şi asta, dar parcă am o lamă de oţel în gât şi nimic altceva în afară de lichide nu poate trece de ea”. Testele speciale cu raze X au revelat faptul că nu exista nicio cauză fizică pentru această dificultate de a înghiţi. Stewart nu făcea prea mult caz de religia sa. „Sunt un ateu pur şi simplu”, afirma el. „Sunt om de ştiinţă. Singurele lucruri în care cred sunt cele pe care le poţi vedea şi atinge. Poate ar fi mai bine dacă aş avea credinţă într-un Dumnezeu iubitor, dar, sincer, nu pot să înghit o astfel de idioţenie. Am avut parte destul de asta când eram mic şi sunt fericit că am terminat-o cu ea”. Stewart crescuse într-o mică comunitate vestică, fiind fiul unui pastor fundamentalist rigid şi al soţiei sale la fel de rigide; îşi părăsise casa şi Biserica cu prima ocazie ce i se ivise.

După câteva luni de la începutul tratamentului, Stewart a povestit următorul vis scurt. „Eram iarăşi în casa copilăriei mele, din Minnessota. Era ca şi cum aş fi rămas copil, deşi ştiam că am aceeaşi vârstă pe care o am acum. Era în timpul nopţii. În casă a intrat un bărbat. Avea de gând să ne taie gâturile. Nu l-am văzut niciodată pe acest bărbat, dar ştiam cine e: tatăl unei fete cu care îmi dădusem întâlnire de vreo două ori în timpul liceului. Asta a fost tot. Nu a existat niciun deznodământ. M-am trezit înspăimântat, ştiind că acest bărbat voia să ne taie gâturile”.

I-am spus lui Stewart să-mi povestească tot ce ştia despre acest bărbat din vis. „Nu vă pot spune nimic”, a zis el. „Nu l-am întâlnit niciodată. M-am întâlnit cu fiica lui de două ori – nu chiar întâlniri, doar am condus-o acasă după întâlnirile grupului de tineri de la biserică. O dată i-am furat un sărut, în întuneric, în spatele unui tufiş”. În acest moment, Stewart râse nervos şi continuă: „În visul meu, am avut senzaţia că nu i-am văzut niciodată tatăl, deşi

ştiam că el e. De fapt, l-am văzut totuşi în viaţa reală – de la distanţă. Era şef de gară în orăşelul nostru. Ocazional, îl vedeam când mă duceam în gară şi priveam în după-amiezile de vară cum trec trenurile”.

Ceva mi-a sclipit în minte. Şi eu petreceam pe când eram copil leneşe după-amiezi de vară privind trenurile. Acţiunea principală se desfăşura în gară. Iar directorul gării era un fel de stăpân al Acţiunii. El ştia locurile îndepărtate din care veneau trenurile şi unde se duceau. Ştia care tren opreşte şi care nu, zguduind pământul când trecea. El potrivea ceasurile şi dădea semnalele de plecare. El primea şi trimitea poşta. Şi când nu făcea aceste lucruri minunate, apăsa clapeta aparatului de transmisiuni, folosind un misterios limbaj ritmic, pentru a trimite mesaje peste tot în lume.

„Stewart”, am spus, „mi-ai spus că eşti ateu şi te cred. Există o parte din tine care crede că nu există Dumnezeu. Dar încep să bănuiesc că este o altă parte din tine care crede totuşi în Dumnezeu – într-un Dumnezeu periculos, care taie gâturile”. Bănuiala mea a fost corectă. Pe măsură ce lucram împreună, cu încăpăţânare, luptând împotriva rezistenţelor, Stewart a început să-şi dea seama că în el există o credinţă stranie şi urâtă: presupunea, dincolo de ateismul său, că lumea este controlată şi condusă de o forţă răuvoitoare, o forţă care nu numai că putea să-i taie gâtul, dar chiar dorea acest lucru – dorea să-l pedepsească pentru o infracţiune. Am început încet, încet să ne concentrăm asupra acestei „infracţiuni”, constând mai ales în minore incidente sexuale simbolizate prin „furtul unui sărut” de la fiica şefului de gară. În cele din urmă, a devenit clar că (printre alte motive ale depresiei sale) Stewart făcea penitenţă şi îşi tăia singur gâtul într-un mod figurat în speranţa că astfel l-ar fi oprit pe Dumnezeu să i-l taie literalmente.

De unde venea ideea de Dumnezeu rău şi lume

răuvoitoare a lui Stewart? Cum se dezvoltă religia în oameni? Ce determină felul particular al unui om de a vedea lumea? Există un întreg complex de determinări, dar cartea de faţă nu va explora chestiunea aceasta în detaliu. Însă cel mai important factor în dezvoltarea religiei celor mai mulţi oameni este în mod evident cultura lor. Dacă suntem europeni, suntem înclinaţi să credem că Cristos a fost un bărbat alb, dacă suntem africani probabil credem că a fost negru. Dacă cineva este indian, s-a născut şi a crescut la Benares sau Bombay, probabil că va deveni hindus şi va avea parte de ceea ce ar putea fi descris drept o perspectivă pesimistă asupra lumii. Dacă altcineva este american, s-a născut şi a crescut în Indiana, e mai probabil să ajungă creştin decât hindus şi să aibă o viziune optimistă asupra lumii. Înclinăm să credem şi noi ce cred oamenii din jurul nostru şi înclinăm să acceptăm ca fiind adevărat ce ne spun aceşti oameni despre natura existenţei, atunci când îi ascultăm în timpul anilor noştri de formare.

E mai puţin evident însă (nu şi pentru psihoterapeuţi) faptul că partea cea mai importantă a culturii noastre o reprezintă familia. Cultura fundamentală în care ne dezvoltăm este cultura familiei, iar părinţii noştri sunt „liderii noştri culturali”. Mai mult, cel mai semnificativ aspect al acestei culturi constă nu în ceea ce ne spun părinţii noştri despre Dumnezeu, ci în ceea ce fac ei – felul în care se comportă unul cu celălalt, faţă de celelalte rude ale noastre şi, înainte de toate, faţă de noi.

Cu alte cuvinte, ceea ce aflăm despre natura existenţei atunci când creştem este determinat de natura experienţei pe care o avem în microcosmosul familiei. În determinarea viziunii noastre asupra lumii, nu contează atât de mult ce spun părinţii noştri, dar contează lumea unică pe care ei o creează pentru noi prin comportarea lor. „Sunt de acord că am această idee a unui Dumnezeu

călău", a spus Stewart, „dar de unde vine ea? Părinţii mei credeau fără îndoială în Dumnezeu – vorbeau tot timpul despre aceasta – dar credinţa lor era într-un Dumnezeu al iubirii. Iisus ne iubeşte. Dumnezeu ne iubeşte. Noi îl iubim pe Dumnezeu şi pe Iisus. Iubire, iubire, iubire, numai de asta auzeam".

„Aţi avut o copilărie fericită?", l-am întrebat. Stewart mi-a aruncat o căutătură cruntă. „Nu vă mai jucaţi cu mine. Ştiţi că nu am avut. Ştiţi că a fost mizerabilă".

„De ce a fost atât de mizerabilă?"

„Ştiţi şi acest lucru. Ştiţi cum a fost. Am avut parte de bătăi îngrozitoare. Curele, bâte, cozi de mătură, tot ce puteau ţine în mână. Nu era nimic din ceea ce aş fi putut face care să nu merite o bătaie. O bătaie pe zi e ruptă din rai şi te ajută să ajungi un bun creştin".

„Au încercat vreodată să vă stranguleze sau să vă taie gâtul?"

„Nu, dar sunt sigur că ar fi încercat dacă n-aş fi fost destul de atent". A urmat un lung moment de tăcere. Faţa lui Stewart a devenit extrem de tristă. În cele din urmă, cu greu, a spus: „Încep să înţeleg".

Stewart nu este singurul care crede în ceea ce eu am ajuns să numesc un „dumnezeu monstruos". Am avut mai mulţi pacienţi cu concepţii similare în ceea ce-l priveşte pe Dumnezeu şi cu idei la fel de terifiante şi sumbre despre natura existenţei. Surprinzător este că acest dumnezeu monstruos nu mai este ceva comun în minţile oamenilor. În prima secţiune a cărţii am făcut observaţia că atunci când suntem copii, părinţii noştri sunt ca nişte zei pentru noi, iar felul în care procedează ei pare modul în care trebuie procedat în tot universul. Prima noţiune pe care o avem despre natura lui Dumnezeu (şi, din nefericire, de multe ori singura) este o simplă extrapolare a naturii părinţilor noştri, un simplu amestec al caracterelor mamei şi tatălui sau ale celor ce-i substituie. Dacă ei sunt părinţi iubitori şi

iertători, probabil că vom crede într-un Dumnezeu iubitor şi iertător. Iar ca adulţi vom privi lumea ca pe un loc minunat, aşa cum a fost şi copilăria noastră. Dacă părinţii noştri au fost aspri şi ne-au pedepsit, probabil că ne vom maturiza cu credinţa într-un dumnezeu monstruos, aspru şi poruncitor. Iar dacă ei nu reuşesc să aibă grijă de noi, probabil că vom vedea universul ca fiind tot atât de nepăsător fată de noi.[22]

Faptul că religia noastră sau viziunea noastră asupra lumii este iniţial determinată în mare măsură de experienţa unică a copilăriei ne aduce faţă în faţă cu o problemă centrală: relaţia dintre religie şi realitate. Este problema microcosmosului şi a macrocosmosului. Viziunea lui Stewart faţă de lume ca loc periculos în care e oricând posibil să i se taie gâtul dacă nu e foarte atent era perfect realistă, ţinând seama de microcosmosul căminului în care şi-a petrecut copilăria; a trăit sub dominaţia a doi adulţi răi. Dar nu toţi părinţii şi nu toţi adulţii sunt răi. În lumea mare – în macrocosmos – există diferite tipuri de părinţi, oameni, societăţi şi culturi.

Pentru a construi o religie sau o viziune realistă

---

22 Frecvent (dar nu întotdeauna), esenţa copilăriei pacienţilor şi, prin urmare, a viziunii lor asupra lumii este conţinută în „memoria timpurie". Prin urmare, deseori le spun pacienţilor mei: „Spuneţi primul lucru de care vă puteţi aminti." Unii pot protesta, spunînd că nu pot face acest lucru, pentru că au mai multe amintiri timpurii. Dar cînd îi forţez să facă o alegere, răspunsul va varia de la „Ei bine, îmi amintesc de mama cum mă ridica şi mă ţinea în braţe pentru a-mi arăta un asfinţit de soare" la „îmi amintesc cum stăteam pe podeaua din bucătărie. îmi udasem pantalonii, iar mama stătea lîngă mine agitînd o lingură mare şi ţipînd la mine." Probabil că aceste prime amintiri, deseori ţinînd de fenomenul memoriei fotografice, sînt memorizate atît de precis pentru că ele simbolizează natura primei copilării a persoanei respective. Nu este surprinzător, atunci, că gustul amintirilor celor mai timpurii este în mod frecvent acelaşi cu gustul celor mai profunde sentimente despre natura existenţei ale pacientului.

asupra lumii – conformă cu realitatea cosmosului şi a rolului nostru în el, atât cât ştim despre această realitate – trebuie în permanenţă să ne revizuim şi să ne extindem înţelegerea, încorporând noi cunoştinţe despre lumea largă. Trebuie să ne lărgim în permanenţă cadrul de referinţă. Avem aici de-a face cu problematica realizării de hărţi şi a transferului, lucruri pe care le-am discutat în prima secţiune. Harta realităţii pe care o avea Stewart era potrivită pentru microcosmosul familiei sale, dar el a transferat această hartă într-un mod nepotrivit, ca referindu-se la lumea lui de adult unde era în mod grosolan incompletă şi deci nefuncţională. Într-o anumită măsură, religia celor mai mulţi adulţi este un produs al transferului.

Mulţi dintre noi operăm printr-un cadru de referinţă mai îngust decât cel de care suntem capabili, nereuşind să transcendem influenţa culturii noastre particulare – ceea ce au sădit părinţii în noi şi experienţa noastră din copilărie. Nu este de mirare deci că umanitatea este plină de conflicte. Avem de-a face cu o situaţie în care fiinţele umane care trebuie să aibă de-a face unele cu altele au viziuni foarte diferite asupra naturii realităţii şi fiecare dintre ele crede că viziunea sa este cea corectă, pentru că se bazează pe experienţa personală din microcosmosul său. Şi pentru ca lucrurile să fie încă şi mai rele, mulţi dintre noi nu suntem conştienţi de viziunea noastră interioară asupra lumii şi cu atât mai puţin de experienţa din care ea a rezultat. Bryant Wedge, psihiatru specializat în domeniul relaţiilor internaţionale, a studiat negocierile dintre Statele Unite şi URSS şi a reuşit să delimiteze un set de idei fundamentale pe care le au americanii despre natura fiinţelor umane, a societăţii şi a lumii şi care diferă fundamental de cele pe care le au ruşii. Aceste idei au dictat negocierile de ambele părţi. Totuşi, niciuna dintre părţi nu era conştientă de presupoziţiile sale sau de faptul

că cealaltă parte opera cu un set diferit de presupoziţii. Rezultatul inevitabil a fost că felul de a se comporta al ruşilor le-a părut americanilor nebunesc sau deliberat malefic şi, bineînţeles, ruşilor li s-a părut că americanii au un comportament la fel de nebunesc şi de malefic[23]

Suntem ca acei trei orbi din fabulă care fiecare în parte atinge o anumită parte dintr-un elefant, pretinzând apoi că deţine adevărul despre întreaga înfăţişare a animalului. Aşa ne sfădim şi noi pentru viziunile noastre microcosmice asupra lumii şi toate războaiele par războaie sfinte.

Religia ştiinţei

Creşterea spirituală este o ieşire din microcosmos spre un macrocosmos mereu mai larg. În primele stadii (cele de care se ocupă această carte) este vorba de o călătorie a cunoaşterii, nu a credinţei. Pentru a evada din microcosmosul experienţelor noastre anterioare şi pentru a ne elibera de transfer, este necesar să *cunoaştem.* Permanent trebuie să ne extindem domeniul cunoaşterii şi orizontul prin încorporarea şi digerarea de noi informaţii.

Procesul expansiunii cunoaşterii a fost una dintre temele majore ale acestei cărţi. Să ne amintim că în secţiunea precedentă iubirea a fost definită ca extindere – adică expansiune – a propriului sine şi a fost făcută observaţia că printre riscurile iubirii există riscul de a ne transporta în necunoscutul unei noi experienţe. Iar la sfârşitul primei secţiuni, despre disciplină, a fost de

---

23 Bryant Wedge şi Cyril Muromcew, „Psychological Factors in Soviet Disarmament Negotiation" („Factorul psihologic în negocierea privind dezarmarea cu sovieticii"), *Journal of Conflict Resolution, 9, ni.* 1 (martie 1965), 18-36. (Vezi, de asemenea, Bryant Wedge, „A Note on Soviet-American Negotation" („Notă despre negocierea sovi-eto-americană"), *Proceedings ofthe Emergency Conference on Hostility, Aggression, and War,* American Association for Social Psychiatry, 17-l8 nov. 1961.)

asemenea făcută observaţia că a învăţa ceva nou cere o renunţare la vechiul sine şi slăbirea trăiniciei cunoaşterii. Pentru a dezvolta o viziune largă, trebuie să fim dispuşi să abandonăm, să ucidem viziunea îngustă. Pe termen scurt, este mai confortabil să nu facem aceasta – să rămânem acolo unde suntem, să continuăm să folosim aceeaşi hartă a microcosmosului, să evităm suferinţa cauzată de moartea ideilor dragi nouă. Drumul creşterii spirituale merge însă în direcţia opusă. Începem prin a distruge ceea ce credem, căutând activ lucruri ameninţătoare şi nefamiliare, punând la îndoială în mod deliberat validitatea a ceea ce am învăţat şi ne-a fost drag. Drumul spre sfinţenie trece prin punerea la îndoială a *orice.*

În cel mai propriu sens al expresiei, începutul îl reprezintă ştiinţa. Începem prin a înlocui religia provenită de la părinţii noştri cu religia ştiinţei. Trebuie să respingem şi să ne răsculăm împotriva religiei părinţilor noştri, pentru că viziunea asupra lumii este inevitabil mai îngustă decât cea de care suntem capabili dacă profităm pe de-a-ntregul de experienţa personală, inclusiv de experienţa de adult şi de experienţa adăugată a generaţiilor de oameni de-a lungul istoriei. Nu există ceva în genul unei religii de-a gata. Pentru a fi ceva vital, cel mai bun lucru de care suntem capabili, religia noastră trebuie să fie în întregime personală, trecută prin focul îndoielii şi cercetării în creuzetul experienţei realităţii. Aşa cum spune teologul Alan Jones:

Una dintre problemele pe care le avem este aceea că foarte puţini dintre noi au dezvoltat o viaţă personală distinctă. Totul în ceea ce ne priveşte, chiar şi emoţiile noastre, par a fi la mâna a doua. În multe cazuri, trebuie să apelăm la informaţii de mâna a doua pentru a funcţiona. Accept cu încredere cuvântul unui doctor, om de ştiinţă, fermier. Nu îmi place să fac asta. Trebuie însă să o fac, pentru că ei posedă o cunoaştere vitală pe care eu nu o

deţin. Informaţiile de mâna a doua privind starea rinichilor mei, efectul colesterolului şi creşterea găinilor le pot accepta. Dar când e vorba de scopul meu, de intenţiile şi de moartea mea, nu mai accept informaţiile de mâna a doua. Nu pot supravieţui cu o credinţă la mâna a doua într-un Dumnezeu la mâna a doua. Trebuie să existe un cuvânt personal, o confruntare unică, dacă se întâmplă să fiu viu.[24]

Aşa că, dacă vrem să fim sănătoşi mintal şi să creştem spiritual, trebuie să ne dezvoltăm religia noastră personală şi să nu ne sprijinim pe cea a părinţilor noştri. Dar ce e „religia ştiinţei”? Ştiinţa este o religie, pentru că este o viziune asupra lumii de o complexitate considerabilă, cu multe teorii majore. Cele mai multe teorii majore susţin următoarele: universul este real şi prin urmare un obiect valid de cercetare; cercetarea universului reprezintă o valoare pentru fiinţa umană; universul are sens – adică se conduce după anumite reguli şi este predictibil; dar fiinţele umane sunt slabi cercetători, au superstiţii, înclinaţii personale, prejudecăţi şi o profundă tendinţă de a vedea mai degrabă ceea ce vor să vadă decât ceea ce există în realitate; prin urmare, a cerceta şi deci a înţelege cu acurateţe este necesar ca fiinţele umane să se supună ele însele disciplinei metodei ştiinţifice. Esenţa acestei discipline este experienţa, adică noi nu putem să spunem că ştim un lucru până nu l-am experimentat; deşi disciplina metodei ştiinţifice începe cu experienţa, experienţa însăşi nu este ceva în care să avem încredere; pentru a putea avea încredere în ea, experienţa trebuie să fie repetabilă, de obicei sub forma unui experiment; mai mult, experienţa trebuie să fie verificabilă, astfel încât şi alţi oameni să aibă parte de aceeaşi experienţă în aceleaşi circumstanţe.

---

24 *Journey Into Christ (Călătorie în Cristos),* Seabury Press, New York, 1977, pp. 91-92.

Cuvintele cheie sunt „realitate”, „cercetare”, „cunoaştere”, „neîncredere”, „experienţă”, „disciplină”. Acestea sunt cuvintele pe care le vom folosi de aici încolo. Ştiinţa este religia scepticismului. Pentru a scăpa din microcosmosul experienţei copilăriei, din microcosmosul culturii şi al dogmelor noastre, de jumătăţile de adevăruri pe care ni le-au spus părinţii noştri, este esenţial să fim sceptici faţă de ceea ce am învăţat până acum. Atitudinea ştiinţifică este cea care ne face să ne transformăm experienţa personală a microcosmosului în experienţă personală a macrocosmosului. Trebuie să începem să devenim oameni de ştiinţă.

Mulţi pacienţi care au luat deja acest start îmi spun: „Nu sunt un om religios. Nu mă duc la biserică. Nu mai cred prea multe din ce mi-au spus Biserica şi părinţii. Nu am credinţa părinţilor mei. Cred că m-am îndepărtat de spiritualitate”. Atunci când eu pun la îndoială realitatea presupoziţiei că nu ar mai fi fiinţe spirituale, deseori este aproape un şoc pentru ei. „Dvs. aveţi o religie”, spun eu, „şi încă una profundă. Dvs. vă închinaţi adevărului. Credeţi în posibilitatea de a creşte şi de a vă îmbunătăţi – credeţi în posibilitatea progresului spiritual, în strădania pe care o presupune religia, dvs. sunteţi dispus să suferiţi durerea înfruntării şi a dezvăţării. Vă asumaţi riscul terapiei şi faceţi aceasta datorită religie dvs. Nu cred deloc că ar fi realist să spun că sunteţi mai puţin spiritual decât părinţii dvs.; din contră, cred că spiritualitatea dvs. a evoluat peste cea a părinţilor dvs., că spiritualitatea dvs. a făcut un salt calitativ faţă de spiritualitatea lor, care este insuficientă pentru a le oferi măcar curajul de a se îndoi”.

Un lucru ce sugerează faptul că ştiinţa, ca religie, reprezintă o îmbunătăţire, un salt evolutiv faţă de alte viziuni asupra lumii este caracterul ei internaţional. Vorbim despre comunitatea ştiinţifică mondială. Ea începe să devină o adevărată comunitate, mai strânsă decât

Biserica Catolică, care este a doua astfel de comunitate. Oamenii de ştiinţă de oriunde pot vorbi şi se pot înţelege unul cu celălalt mai mult decât noi, ceilalţi. Într-o anumită măsură, ei au reuşit să depăşească microcosmosul culturii lor. Într-o oarecare măsură, au devenit înţelepţi.

Într-o oarecare măsură însă. Deşi cred că viziunea sceptică asupra lumii a spiritului ştiinţific este o îmbunătăţire clară faţă de acea viziune asupra lumii care se bazează pe o credinţă oarbă, superstiţii şi prezumţii neverificate, cred însă de asemenea că felul în care cei mai mulţi oameni animaţi de un spirit ştiinţific privesc realitatea lui Dumnezeu nu depăşeşte viziunea parohială a unui ţăran care urmează cu ochii închişi credinţa tatălui lui. Oamenii de ştiinţă au mari dificultăţi când este vorba de realitatea lui Dumnezeu.

Când privim din punctul de vedere al unui scepticism sofisticat la fenomenul credinţei în Dumnezeu, nu suntem prea impresionaţi. Vedem dogmatismul şi acţiunea bazată pe dogmatism, vedem război, persecuţii şi inchiziţie. Vedem ipocrizie: oameni care predică altor oameni să-şi ucidă semenii în numele credinţei, să-şi golească buzunarele pentru traiul altora şi alte forme de brutalitate. Vedem o năucitoare diversitate de ritualuri şi imagini fără legătură între ele; un zeu este o femeie cu şase braţe şi şase picioare; altul este un bărbat şezând pe un tron; altul este elefant; altul este esenţa nimicului, panteon, zei ai căminului, trinităţi, unicităţi. Vedem ignoranţă, superstiţie, rigiditate. În ansamblu, credinţa în Dumnezeu arată jalnic. Este tentant să gândim că umanitatea ar fi mai bună fără credinţa în Dumnezeu şi că Dumnezeu nu este doar o promisiune goală, ci poate fi şi o promisiune otrăvită. Ar părea deci raţional să conchidem că Dumnezeu este o iluzie a minţii oamenilor – o iluzie distructivă – şi că credinţa în Dumnezeu este o formă a psihopatologiei umane, care trebuie vindecată.

Apare deci întrebarea: Este credinţa în Dumnezeu ceva rău? Este o manifestare a transferului – o concepţie a părinţilor noştri, derivată din microcosmos, proiectată în mod nepotrivit în macrocosmos? Sau, altfel spus, este o astfel de credinţă un mod de gândire primitiv sau copilăresc din care trebuie să ieşim pe măsură ce ne dezvoltăm, atingând niveluri mai înalte de conştientizare şi maturitate? Dacă vrem să avem o atitudine ştiinţifică în încercarea de a răspunde la această întrebare, este esenţial să ne întoarcem la realitatea faptelor clinice. Ce se întâmplă cu credinţa în Dumnezeu a unei persoane pe măsură ce ea se dezvoltă prin procesul terapiei?

Cazul lui Kathy

Kathy era cea mai înfricoşată persoană pe care am văzut-o. Când am intrat pentru prima oară în camera ei, stătea într-un colţ, pe podea, murmurând ceea ce părea a fi un cântec. S-a uitat la mine cum stăteam în cadrul uşii şi ochii ei s-au mărit de spaimă. S-a târât şi s-a înghesuit într-un colţ, împingând în ziduri ca şi cum ar fi vrut să intre în ele. Am spus: „Kathy, sunt psihiatru. N-am să-ţi fac niciun rău”. Am luat un scaun, m-am aşezat la o oarecare distanţă faţă de ea şi am aşteptat. Un timp, a continuat să se împingă în perete. Apoi a început să se relaxeze, însă doar pentru a începe să plângă neconsolată. După ceva vreme, s-a oprit din plâns şi a început să-şi cânte singură. Am întrebat-o ce nu era în regulă. „Am să mor”, a spus ea repede, abia oprindu-se din cadenţa cântecului. Nu mi-a spus nimic altceva. A continuat să cânte. La fiecare cinci minute se oprea, părând extenuată, se tânguia câteva momente şi îşi relua cântatul. La orice întrebare pe care i-o puneam, răspundea doar „Am să mor”, nepierzând nicio clipă ritmul cântecului. Parcă simţea că prin cântat s-ar fi apărat de moarte şi nu-şi permitea să se odihnească sau să adoarmă.

De la soţul ei, Howard, un tânăr poliţist, am aflat informaţii minime. Kathy avea 20 de ani. Erau căsătoriţi de doi ani. Nu existaseră probleme în cadrul mariajului. Kathy era apropiată de părinţii ei. Nu avusese probleme de ordin psihologic mai înainte. Ceea ce se întâmpla acum era o surpriză completă. Se simţise bine până în acea dimineaţă. îl condusese pe el la muncă cu maşina. Două ore mai târziu, sora lui îi dăduse telefon. Fusese să o viziteze pe Kathy şi o găsise în starea aceasta. Au dus-o la spital. Nu, nu făcuse nimic bizar până atunci. Cu excepţia poate a unui singur lucru. De aproape patru luni, îi era frică să meargă în locuri publice. Pentru a o ajuta, Howard a făcut el toate cumpărăturile de la super-magazin, în timp ce ea aştepta în maşină. De asemenea, se părea că îi era frică să fie lăsată singură acasă. Se ruga mult – dar de la o vreme se rugase mai mult decât ştia el că se ruga atunci când o cunoscuse. Familia ei era religioasă. Mama ei mergea la liturghie de cel puţin două ori pe săptămână. Lucru curios – Kathy a încetat să mai meargă la slujbă imediat după ce s-a căsătorit. Lui îi convenea lucrul acesta. Dar ea încă se ruga mult. Pentru sănătatea ei fizică? Oh, sănătatea ei era excelentă. Nu fusese niciodată spitalizată. Leşinase însă o dată, în timpul nunţii. Metode de contracepţie? Lua pilule. Staţi un moment. Acum o lună ea îi spusese că încetase să mai ia pilule. Citise despre cât de periculoase sunt sau ceva de genul acesta. El nu se gândise prea mult la acest lucru.

I-am dat fetei cantităţi masive de tranchilizante şi sedative ca să poată dormi noaptea, dar în următoarele două zile comportamentul ei a rămas neschimbat; cânta neîncetat, nu era capabilă să comunice ceva în afară de convingerea că va muri negreşit, iar spaima nu îi slăbea nicio clipă. În ultimă instanţă, în cea de-a patra zi, i-am făcut o injecţie cu amitriptilină. „Această injecţie te va face somnoroasă, Kathy”, i-am spus, „dar nu te va face să

adormi. Nici nu vei muri. Te va face capabilă să te opreşti din cântat. Te vei simţi foarte relaxată. Vei fi în stare să vorbeşti cu mine. Vreau să-mi spui ce s-a întâmplat în dimineaţa din ziua în care ai venit la spital". „Nu s-a întâmplat nimic", a răspuns Kathy. „L-ai condus pe soţul tău cu maşina la serviciu?" „Da. Apoi am mers acasă. Apoi nu ştiu decât că urma să mor".

„Ai mers acasă exact la fel ca în fiecare zi în care îl duceai pe soţul tău cu maşina la serviciu?"

Kathy începu să cânte din nou.

„Nu mai cânta, Kathy", i-am ordonat. „Eşti complet în siguranţă. Te simţi foarte relaxată. Ceva a fost diferit în acea zi în care l-ai condus pe soţul tău la serviciu. Vrei să-mi spui ce a fost diferit?"

„Am apucat-o pe alt drum".

„De ce ai făcut asta?"

„Am luat-o pe drumul pe care se

„Cine e Bill?", am întrebat-o.

Kathy a început din nou să cânte.

„Bill este un prieten de-al tău?"

„A fost. Înainte de a mă mărita".

„Îţi e tare dor de Bill, nu-i aşa?"

Kathy se tângui atunci: „O, Doamne, am să mor!"

„L-ai văzut pe Bill în acea zi?"

„Nu".

„Dar voiai să-l vezi?"

„Am să mor", a răspuns Kathy.

„Ai senzaţia că Dumnezeu te va pedepsi pentru că ai vrut să-l mai vezi pe Bill?"

„Da".

„De aceea crezi că ai să mori?"

„Da". Kathy începu din nou să cânte.

Am lăsat-o să cânte zece minute, timp în care mi-am adunat gândurile.

În cele din urmă, i-am spus: „Kathy, crezi că ai să

mori deoarece crezi că ştii cum gândeşte Dumnezeu. Dar greşeşti. Nu ştii ce e în mintea lui Dumnezeu. Tot ce ştii este ceea ce ţi s-a spus despre Dumnezeu. Multe dintre cele ce ţi s-au spus despre Dumnezeu sunt greşite. De exemplu, consult în fiecare zi bărbaţi şi femei ca tine, care vor să fie necredincioşi, iar unii chiar sunt şi nu sunt pedepsiţi de Dumnezeu. Ştiu asta pentru că ei continuă să vină să mă consulte. Şi vorbesc cu mine. Şi ajung mai fericiţi. Tot aşa şi tu vei deveni mai fericită. Pentru că o să lucrăm împreună. Ai să înveţi că nu eşti o persoană rea. Şi ai să afli adevărul – despre tine şi despre Dumnezeu. Te vei privi pe tine însăţi şi viaţa ta cu mai multă bucurie. Dar acum trebuie să dormi. Iar când te vei trezi, nu-ţi va mai fi teamă că ai să mori. Iar mâine, când o să ne vedem din nou, vei fi în stare să vorbeşti cu mine şi vom discuta despre Dumnezeu şi despre tine însăţi".

Dimineaţa, fetei îi era mai bine. Era încă înspăimântată şi nu-i dispăruse convingerea că are să moară, dar convingerea nu mai era la fel de puternică. Încet, în acea zi şi în multe alte zile ce au urmat, povestea ei s-a conturat piesă cu piesă. În timpul ultimului an de liceu, avusese legături sexuale cu Howard. El voia să o ia în căsătorie, iar ea a fost de acord. Două săptămâni mai târziu, în timpul nunţii unui prieten, i-a venit brusc ideea că nu vrea să se mărite. îşi pierduse firea. În afară de asta, se simţea confuză şi nu ştia dacă-l iubeşte sau nu pe Howard. Dar credea că trebuie să se căsătorească, pentru că ştia că deja păcătuise prin relaţii premaritale cu el şi acest păcat ar fi crescut enorm dacă nu-şi consacra relaţia prin căsătorie. Totuşi, nu voia copii, cel puţin nu până când ar fi fost sigură că-l iubeşte pe Howard. Aşa că a început să ia pilule – un alt păcat. Nu avea putere să-şi mărturisească aceste păcate şi a încetat să se ducă la slujbă după ce s-a căsătorit. îi plăcea să facă sex cu Howard. Totuşi, din ziua căsătoriei lor, el îşi pierduse

interesul faţă de sexualitatea ei. A rămas însă un soţ ideal, îi cumpăra daruri, o trata în mod preferenţial, muncea mult peste program, iar ei nu-i permitea să-şi ia o slujbă. Dar ea ajunsese aproape să-l roage să facă sex, iar sexul de care avea parte o dată la două săptămâni era tot ce mai reuşea să o scoată din plictiseala ei permanentă. Divorţul ieşea din discuţie; acesta era un păcat de neconceput.

Fără să vrea, începuse să aibă fantezii cu infidelităţi sexuale. A crezut că poate va reuşi să treacă peste ele dacă se va ruga mai mult, aşa că a început să se roage în mod ritual, cinci minute la fiecare oră. Apoi Howard a observat şi a pus întrebări despre ce se petrecea. Aşa că a decis să se roage pe ascuns, ziua, când Howard nu era acasă, pentru a compensa faptul că nu se ruga seara, când el era acasă. A început să se roage mai frecvent şi mai repede. Se ruga acum la fiecare jumătate de oră şi îşi dublase viteza. Fanteziile despre infidelitate au continuat şi gradual au devenit chiar mai frecvente şi mai insistente. Oriunde mergea se uita după bărbaţi. Aceasta înrăutăţea lucrurile. I s-a făcut frică să iasă în oraş fără Howard şi chiar atunci când era cu el o înspăimântau locurile publice, unde putea vedea bărbaţi. S-a gândit că poate era mai bine să se ducă iarăşi la biserică. Dar apoi şi-a dat seama că întorcându-se la biserică comitea un păcat dacă nu şi-ar fi confesat fanteziile infidele unui preot. Iar acest lucru nu-l putea face. Şi-a dublat iarăşi viteza rugăciunilor. Pentru a-şi uşura munca, a început să dezvolte un sistem elaborat, în care păstra un singur stil de psalmodiere tot timpul rugăciunii. Aceasta era geneza cântatului ei. Între timp, şi-a perfecţionat sistemul, reuşind să cânte o mie de rugăciuni în cinci minute. La început, când mintea era ocupată cu perfecţionarea psalmodierii, fanteziile despre infidelitate păreau a se fi rărit, dar odată ce sistemul fusese pus la punct, ele s-au reîntors în forţă, începuse chiar să se gândească cum să le ducă până la capăt. S-a

gândit să-i dea un telefon lui Billy, fostul ei prieten. S-a gândit la barurile unde ar fi putut să meargă după-amiaza. Înspăimântată că într-adevăr ar putea face aşa ceva, a încetat să mai ia pilule, sperând că frica de a nu rămâne gravidă o va ajuta să reziste. Dar dorinţa era din ce în ce mai puternică, într-o după-amiază, a început să se masturbeze. A fost îngrozită. Acesta era poate cel mai mare păcat dintre toate. Auzise de duşurile reci şi a făcut unul atât de rece cât a putut să-l suporte. A ajutat-o până când Howard a venit acasă. Dar a doua zi a început iarăşi.

În cele din urmă, în dimineaţa următoare, a cedat. După ce l-a lăsat pe Howard la serviciu, s-a dus direct acasă la Bill. A parcat chiar în faţa casei. A aşteptat. Nu s-a întâmplat nimic. Se pare că nu era nimeni acasă. S-a dus la maşină şi s-a rezemat de ea într-o poziţie seducătoare. „Te rog", a şoptit ea, „Te rog, lasă-l pe Bill să mă vadă, lasă-l să mă observe". Tot nu s-a întâmplat nimic. „Te rog, lasă pe oricine să mă vadă, pe oricine. Trebuie să o fac cu cineva. O, Doamne! Sunt o curvă. Sunt curva Babilonului. Doamne, vindecă-mă, trebuie să mor!" A sărit în maşină şi s-a dus acasă, în apartamentul ei. A luat o lamă şi a vrut să-şi taie venele. Nu a fost în stare. Dar Dumnezeu putea. Dumnezeu o va face. Dumnezeu îi va da ceea ce merită. El va termina cu toate acestea şi va sfârşi şi cu ea. A venit timpul să înceapă priveghiul. „O, Doamne, sunt atât de speriată, sunt atât de speriată, te rog, grăbeşte-te, sunt atât de speriată!" A început să cânte aşteptând şi aşa a fost găsită de cumnata ei.

Această istorisire a ajuns să fie elucidată doar după luni de muncă sârguincioasă. Mult din această muncă s-a concentrat asupra felului cum concepea păcatul. De unde a aflat că masturbarea e un păcat? Cine i-a spus că e un păcat? De unde ştia acela că e un păcat? Din ce cauză este masturbarea un păcat? Şi aşa mai departe. Nu ştiu nicio profesie atât de incitantă şi de privilegiată precum practica

terapeutică, dar uneori este foarte obositoare, atunci când atitudini de o viaţă sunt înfruntate metodic, una câte una, în toate particularităţile lor. Deseori, asemenea înfruntări reuşesc, măcar parţial, înainte chiar ca întreaga poveste să iasă la suprafaţă. De exemplu, Kathy a fost în stare să-mi spună despre multe dintre detalii, cum ar fi fanteziile şi tentaţiile de a se masturba, doar după ce a început să pună la îndoială validitatea vinovăţiei ei şi a concepţiei că aceste acte sunt păcate. Punându-şi astfel de întrebări ea a trebuit să pună la îndoială validitatea autorităţii şi înţelepciunii întregii Biserici Catolice sau măcar a bisericii pe care o frecventase. Nu e uşor să te iei de Biserica Catolică. A reuşit să facă asta doar pentru că a simţit în mine un aliat şi a înţeles încet, încet că eu sunt cu adevărat de partea ei, sunt cu adevărat de bună credinţă şi nu o voi duce spre iad. O astfel de „alianţă terapeutică" precum cea pe care am construit-o încet noi doi este o condiţie pentru orice succes major în psihoterapie.

Mult din această muncă s-a desfăşurat când ea nu mai era internată la spital. Kathy a putut fi externată la o săptămână după ce i-am administrat amitriptilină. Însă doar după patru luni de terapie intensă a reuşit să vorbească despre ideea de păcat. „Cred că Biserica Catolică mi-a vândut o poliţă". Când a început această fază a terapiei, am început să ne punem întrebarea: Cum s-a putut întâmpla aşa ceva? De ce a cumpărat-o?

Cum de nu a putut să gândească mai mult de una singură şi nu a înfruntat până acum autoritatea Bisericii Catolice în niciun fel? „Dar mama mi-a spus că nu trebuie să mă îndoiesc de Biserică", a spus Kathy. Şi aşa am început să lucrăm asupra relaţiilor pe care le avea Kathy cu părinţii ei. Cu tatăl ei nu avea nicio relaţie. Nu avea cu cine să vorbească. Tatăl ei muncea – altceva nu mai făcea. Muncea şi muncea, iar când venea acasă, adormea în fotoliu cu o bere. Cu excepţia serilor de vineri. Atunci ieşea

în oraş să-şi bea berea. Mama ei ducea familia în spate. Singură, fără să aibă parte de confruntări, fără a fi contrazisă de cineva şi fără a i se opune cineva, ea mergea înainte. Era blândă, dar fermă. Dăruia, dar nu ceda. Liniştită, dar implacabilă. „Nu trebuie să faci cutare lucru, draga mea. Fetele bune nu fac asta”. „Nu vrei să porţi pantofii aceştia, nu-i aşa, draga mea? Fetele din familii bune nu poartă astfel de pantofi”. „Nu se pune problema că nu vrei să mergi la slujbă. Domnul vrea să mergem la slujbă”. Încet, încet, Kathy a început să înţeleagă că în spatele puterii Bisericii Catolice stă enorma putere a mamei sale, o persoană atât de fină, dar atât de dominatoare, încât părea de neconceput să i te opuni.

Dar psihoterapia rareori merge uşor. Într-o dimineaţă de sâmbătă, la şase luni după ce Kathy ieşise din spital, Howard mi-a dat telefon şi mi-a spus că soţia lui s-a închis în baie şi a început iarăşi să cânte. După instrucţiunile mele, el a convins-o pe Kathy să se reîntoarcă la spital, unde m-am dus să o văd. Kathy era aproape la fel de înspăimântată ca în prima zi în care o văzusem. Încă o dată, Howard nu avea nicio explicaţie de care să mă agăţ. Am dus-o pe Kathy în camera ei şi i-am ordonat: „Opreşte-te din cântat şi spune-mi care este problema”.

„Nu pot”.

„Ba da, Kathy, poţi”.

Cu greu, prinzând o pauză de respiraţie în timp ce cânta, mi-a sugerat: „Poate că am să pot dacă ai să-mi dai din nou medicamentul adevărului”.

„Nu, Kathy”, i-am răspuns, „de data asta eşti îndeajuns de puternică să o faci singură”.

A gemut. Apoi s-a uitat la mine şi şi-a reluat cântecul. Dar în privirea ei am detectat mânie, aproape furie faţă de mine.

„Eşti supărată pe mine”, am zis.

Şi-a scuturat capul în timp ce cânta.

„Kathy”, i-am spus, „pot să mă gândesc la o duzină de motive pentru care ai putea fi supărată pe mine. Dar nu pot şti care e dacă nu îmi spui. Poţi să vorbeşti cu mine. Va fi totul în regulă”.

„Am să mor”, a murmurat ea.

„Nu, n-ai să mori, Kathy. Nu ai să mori pentru că eşti supărată pe mine. Nu am să te omor pentru că eşti supărată pe mine. E în regulă să fii supărată pe mine”.

„Anii mei nu mai sunt mulţi”, a murmurat ea. „Anii mei nu mai sunt mulţi”.

Ceva mi-a sunat straniu în aceste cuvinte. Nu erau cuvintele la care mă aşteptam. Cumva, ele îmi păreau nenaturale. Dar nu eram sigur ce trebuie să spun în afară de a mă repeta într-un fel sau altul.

„Kathy, te iubesc”, i-am spus. „Te iubesc chiar dacă tu mă urăşti. Aşa este iubirea. Cum pot să te pedepsesc pentru că mă urăşti, dacă eu te iubesc?”

„Nu pe tine te urăsc”, spuse ea şoptit.

Brusc mi-am dat seama. „Anii mei nu mai sunt mulţi. Nu sunt mulţi pe acest pământ. Asta este, nu e aşa, Kathy? Cinsteşte pe mama şi pe tatăl tău ca să trăieşti ani mulţi pe acest pământ. Cea de-a cincea poruncă. Cinsteşte-i sau mori. Asta s-a întâmplat, nu-i aşa?”

„O urăsc”, bolborosi ea. Apoi, cu voce tare, ca şi cum ar fi fost impulsionată de propria voce spunând înfricoşătoarele cuvinte: „O urăsc. îmi urăsc mama. O urăsc. Nu mi-a dat niciodată… nu mi-a dat niciodată… nu mi-a dat niciodată voie *să fiu eu.* M-a construit după propria ei imagine. M-a construit, m-a construit, m-a construit! Nu a lăsat nicio parte din mine să fie a mea”.

De fapt, terapia cu Kathy era încă în primele stadii. Teroarea de zi cu zi exista încă, această teroare de a fi cu adevărat ea însăşi în tot felul de lucruri mici pe care le făcea. Recunoscând faptul că mama ei a dominat-o total, Kathy a trebuit apoi să aibă de-a face cu cauza pentru care

a lăsat ca toate acestea să se întâmple. Respingând dominaţia mamei sale, a trebuit să facă faţă procesului restabilirii propriilor valori şi de luare a propriilor decizii, iar acest lucru o înspăimânta cumplit. Era mult mai în siguranţă când o lăsa pe mama ei să ia toate deciziile, era mult mai simplu să adopte valorile mamei ei şi pe ale Bisericii. Să-şi direcţioneze singură existenţa însemna multă muncă. Mai târziu, Kathy spunea: „Ştiţi, nu aş schimba pentru nimic locul meu cu persoana care eram, deşi uneori tânjesc la acele zile. Viaţa mea era mai uşoară atunci. Într-un fel”.

Începând să fie mult mai independentă, Kathy l-a confruntat pe Howard cu nereuşita lui ca amant. Howard i-a promis că se va schimba. Dar nu s-a întâmplat nimic. Kathy l-a presat. El a început să aibă atacuri de anxietate. La îndemnul meu, când a venit să mă consulte pentru această problemă, s-a dus la un alt psihoterapeut pentru tratament. A început să se confrunte cu sentimentele homosexuale plasate adânc, de care încercase să se apere prin căsătoria cu Kathy. Pentru că ea era fizic foarte atractivă, el a privit-o ca pe o „adevărată pradă”, un premiu pe care l-a câştigat, dovedindu-şi lui însuşi şi lumii întregi competenţa lui masculină. Într-un fel, nu a iubit-o niciodată pe Kathy. Ajungând să accepte acest lucru, Kathy şi cu el au căzut de acord în cel mai amical mod să divorţeze. Kathy a început să lucreze ca vânzătoare într-un mare magazin de îmbrăcăminte. împreună cu mine, s-a chinuit cu nenumăratele mici, dar independente decizii pe care trebuia să le ia în legătură cu slujba ei. Încet, încet a devenit mai hotărâtă şi mai încrezătoare în sine. S-a întâlnit cu mai mulţi bărbaţi, intenţionând să se căsătorească şi să devină mamă, dar între timp a avut şi succese la slujbă. A fost promovată la departamentul de achiziţii al acelui magazin. După ce a terminat terapia, a fost numită şefă a departamentului şi mai recent am auzit

că s-a mutat la o firmă mai mare şi că se simţea mulţumită cu sine la vârsta de 27 de ani. Nu se mai duce la biserică şi nu se mai consideră catolică. Nu ştie dacă crede sau nu în Dumnezeu şi vă va spune cu sinceritate că această chestiune nu i se pare foarte importantă în acest punct al vieţii ei.

Am descris cazul acestei femei atât de pe larg pentru că este atât de tipic pentru relaţia dintre educaţia religioasă şi psihoterapie. Există milioane de Kathy. Obişnuiesc să le spun oamenilor, în glumă, că Biserica Catolică îmi asigură traiul ca psihoterapeut. La fel aş putea spune şi despre Biserica Baptistă, Lutherană, Prezbiteriană sau oricare alta. Bineînţeles, Biserica nu era singura cauză a nevrozei de care a suferit Kathy. Într-un sens, Biserica a fost doar un instrument folosit de mama fetei pentru a cimenta şi a întări excesiva ei autoritate părintească. S-ar putea spune pe bună dreptate că natura dominatoare a mamei, sprijinită de o absenţă a tatălui a fost cauza fundamentală a nevrozei, dar şi sub acest aspect cazul acestei fete a fost unul tipic. Cu toate acestea, şi Biserica are o vină. Niciun profesor de religie de la şcoala parohială şi niciun preot la ora de catehism nu a încurajat-o vreodată pe Kathy să îşi pună în mod raţional întrebări despre doctrina religioasă sau, în orice caz, să gândească de una singură. Nu a existat niciodată vreo dovadă a preocupării Bisericii pentru faptul că doctrina ei ar putea fi răstălmăcită, gândită rigid şi nerealist sau că ar putea fi folosită sau pusă în aplicare în mod greşit. Una dintre modalităţile de a analiza problema pe care o avea Kathy ar fi aceea de a afirma că deşi ea a crezut cu toată inima în Dumnezeu, poruncile şi concepţia despre păcat, religia şi felul în care ea înţelegea lumea erau luate de-a gata şi nu s-au potrivit nevoilor ei. Ea a eşuat în a-şi pune întrebări, a contesta, a gândi de una singură. Totuşi, biserica de care aparţinea Kathy – şi acest fapt este tipic – nu a făcut nici

cel mai mic efort să o ajute să-şi construiască o religie personală mai adecvată şi mai originală. Se pare că Bisericile în general favorizează această luare de-a gata. Pentru că există multe cazuri precum cel al lui Kathy, întâlnite deseori în practică, mulţi psihiatri şi psihoterapeuţi percep religia ca fiind Duşmanul. Ei pot crede că religia însăşi este o nevroză – o colecţie de idei iraţionale inerente care servesc la înlănţuirea minţilor oamenilor, asuprind instinctele care-i fac să se dezvolte spiritual. Freud, raţionalist şi om de ştiinţă prin excelenţă, pare a fi văzut în mare lucrurile în această lumină şi pentru că el este cea mai influentă figură în psihiatria modernă (din multe şi bune motive), atitudinile lui au contribuit la conceperea religiei ca o nevroză. Este într-adevăr tentant pentru psihiatri să se vadă pe sine ca pe nişte cavaleri ai ştiinţei moderne prinşi într-o nobilă bătălie cu forţele distructive ale superstiţiilor vechilor religii şi cu dogmele iraţionale, dar autoritate. Şi, de fapt, psihiatrii trebuie să cheltuiască o enormă cantitate de timp şi efort în lupta de eliberare a minţii pacienţilor de ideile desuete ale religiei şi de concepţiile care sunt în mod clar distructive.

Cazul Marciei

Dar nu toate cazurile sunt precum cel reprezentat de Kathy. Există multe alte tipare, unele destul de comune. Marcia a fost unul dintre primele mele cazuri pe termen lung. Era o femeie destul de sănătoasă, de 25 de ani, care mi-a atras atenţia prin nefericirea ei generalizată. Deşi nu putea pune degetul pe ceva greşit din viaţa ei, era inexplicabil de tristă. Şi cu siguranţă că arăta tristă. În ciuda sănătăţii ei şi a educaţiei universitare, părea o emigrantă îmbătrânită, împovărată şi murdară. De-a lungul primului ei an de terapie, era îmbrăcată invariabil în haine care nu i se potriveau, de culoare albastră, gri, neagră sau

maronie şi căra cu ea o enormă geantă jerpelită şi burduşită, de o culoare similară. Era singurul copil al unor părinţi intelectuali, amândoi profesori universitari de succes, amândoi socialişti, din cei ce cred că religia e o promisiune goală. Ei s-au distrat pe seama fetei când ea, la vârsta adolescenţei, a participat la o slujbă la biserică împreună cu o prietenă.

Atunci când a început terapia, Marcia era de acord din toată inima cu părinţii ei. A anunţat, cumva cu îngâmfare, că ea este atee – nu un ateu de ocazie, ci unul adevărat, care credea că rasei umane i-ar fi cu mult mai bine dacă ar putea să scape de iluzia că Dumnezeu există sau că măcar ar putea să existe. Interesant însă, visele Marciei erau pline de simboluri religioase, precum păsări care zburau prin încăperi ţinând în ciocuri pergamente pe care erau aşternute în străvechi limbi mesaje obscure. Dar nu am confruntat-o pe Marcia cu acest aspect al inconştientului ei. Într-adevăr, nu ne-am ocupat deloc cu chestiuni religioase de-a lungul a doi ani de terapie. Ne-am concentrat în special pe relaţiile ei cu părinţii, doi indivizi foarte inteligenţi şi raţionali, care au ajutat-o mult din punct de vedere material, dar care erau extraordinar de distanţi din punct de vedere emoţional, în felul lor intelectual auster. În plus faţă de distanţa emoţională pe care o păstrau, amândoi erau atât de dedicaţi carierei lor, încât aveau puţin timp sau energie pe care să i le dăruiască ei. Rezultatul a fost acela că deşi aveau un cămin confortabil şi neştirbit de nimic, Marcia era proverbiala „săraca fată bogată”, un orfan din punct de vedere psihologic. Dar ea refuza să vadă acest lucru. A reacţionat însă atunci când i-am sugerat că părinţii ei au neglijat-o destul de mult şi a reacţionat şi când i-am arătat că se îmbrăca asemeni unui orfan. E doar un nou stil, a spus ea, iar eu nu am dreptul să critic.

Progresul în terapia Marciei a fost dureros de încet,

dar dramatic. Elementul-cheie era căldura şi apropierea unei relaţii pe care am putut să o construim între noi, care contrasta cu relaţia pe care ea o avea cu părinţii. Într-o dimineaţă, la începutul celui de-al doilea an de terapie, Marcia a venit la şedinţă cu o geantă nouă. Avea doar o treime din mărimea celei vechi şi era viu colorată. După aceea, cam o dată pe lună, ea adăuga o nouă pată de culoare – portocaliu, galben, albastru deschis şi verde – îmbrăcăminţii ei, părând o floare care îşi desface încet petalele. În penultima şedinţă cu mine ea s-a amuzat de felul în care se simţea şi a spus: „Ştiţi, este ciudat, nu doar interiorul meu s-a schimbat; totul din afara mea pare de asemenea schimbat. Chiar dacă stau tot aici, trăiesc în aceeaşi casă şi fac unele din lucrurile pe care le făceam şi înainte, întreaga lume îmi apare foarte diferită, o simt ca şi cum ar fi foarte diferită. O simt caldă, sigură, iubitoare, incitantă şi bună. îmi amintesc că v-am spus că sunt atee. Nu mai sunt sigură de acest lucru. De fapt, cred că nu mai sunt deloc. Uneori, când simt că lumea e bine întocmită, îmi spun: «Ştii ceva, pot să pun pariu că există un Dumnezeu. Nu cred că lumea ar putea fi atât de bine întocmită fără Dumnezeu.» E amuzant. Nu ştiu cum să vorbesc despre astfel de lucruri. Mă simt de parcă aş fi conectată, reală, de parcă aş fi parte dintr-un tablou foarte mare şi astfel pot vedea mai mult din acest tablou. Ştiu că el este aici şi ştiu că este bun şi ştiu că sunt parte din el”.

Prin terapie, Kathy s-a mutat dintr-un loc în care noţiunea de Dumnezeu era foarte importantă într-un loc în care această noţiune nu mai însemna nimic. Marcia, pe de altă parte, s-a mutat dintr-o zonă în care noţiunea de Dumnezeu era respinsă în una în care avea importante semnificaţii. Acelaşi proces, acelaşi terapeut, cu rezultate aparent opuse, dar încununate de succes. Cum să explicăm acest lucru? înainte de a încerca să o facem, să mai luăm în considerare un alt tip de caz. În cazul fetei pe nume

Kathy, a fost necesar ca terapeutul să înfrunte activ ideile ei religioase pentru a aduce schimbări în direcţia unei dramatice diminuări a influenţei ideii de Dumnezeu în viaţa ei. În cazul Marciei, ideea de Dumnezeu a început să-şi crească influenţa, fără însă ca terapeutul să încerce să înfrunte în vreun fel ideile ei religioase. E oare necesar vreodată, ne-am putea întreba, ca terapeutul să înfrunte activ ateismul sau agnosticismul unui pacient şi să-l conducă deliberat în direcţia religiei?

Cazul lui Theodore

Ted avea 30 de ani când a venit să mă vadă şi era un pustnic. Ultimii patru ani îi trăise într-o cabană mică în pădure. Avea doar câţiva prieteni şi niciunul foarte apropiat. De trei ani nu avusese nicio întâlnire cu vreo fată. Ocazional, se ocupa de tâmplărie, dar majoritatea timpului şi-l umplea cu pescuitul, cititul şi îşi petrecea o mulţime de vreme luând decizii neimportante, precum ce va găti la cină, cum va găti şi dacă îşi permite sau nu să-şi cumpere o unealtă ieftină. Apoi, datorită unei moşteniri, a ajuns destul de bogat. Era de asemenea strălucit din punct de vedere intelectual. Şi, aşa cum spusese la prima noastră şedinţă, era parcă paralizat. „Ştiu că ar trebui să fac ceva mai constructiv, mai creativ cu viaţa mea”, s-a plâns el, „dar nu pot lua nici cele mai mici decizii, cu atât mai mult decizii importante. Ar trebui să am o carieră. Ar trebui să mă duc la şcoală şi să învăţ o meserie, ceva, dar nu mă entuziasmează niciuna – profesorat, muncă de cercetare, relaţii internaţionale, medicină, agricultură, ecologie –, parcă nimic nu mi se potriveşte. îmi ţin treaz interesul o zi sau două, dar apoi fiecare domeniu îmi pare că prezintă probleme insurmontabile”.

Problema sa, spunea Ted, a început pe la 18 ani, când a intrat la colegiu. Până atunci totul fusese în regulă. Avusese parte de o copilărie obişnuită într-un cămin stabil

şi bine întemeiat, împreună cu cei doi fraţi ai săi; părinţii lui erau grijulii cu copiii, chiar dacă nu erau tot aşa de grijulii unul cu celălalt. Ted avusese note bune şi satisfacţii la şcoala privată pe care o frecventase. Apoi – şi poate acest lucru a avut o importanţă crucială – a avut o relaţie pasională cu o femeie care l-a respins, iar acest lucru s-a întâmplat cu o săptămână înainte de a intra la facultate. Demoralizat, şi-a petrecut primii doi ani din facultate bând. Totuşi, încă mai avea note bune. Apoi a mai avut parte de alte iubiri, fiecare mai ezitantă şi mai lipsită de succes decât ultima. Notele lui au început să scadă. Nu se mai putea decide despre ce să scrie în lucrările sale. Un prieten apropiat, Hank, a fost ucis într-un accident de automobil la mijlocul celui de-al treilea an de facultate. În acel an, aproape că s-a oprit să mai bea. Dar problema pe care o avea cu luarea deciziilor se înrăutăţea. Pur şi simplu nu reuşea să-şi aleagă un subiect pentru lucrarea de diplomă. A terminat cursurile şi şi-a închiriat o cameră în afara campusului universitar. Tot ce mai trebuia să facă pentru a absolvi era să prezinte o scurtă lucrare de diplomă, din acelea care se pot termina într-o lună. Lui i-a luat încă trei ani. Apoi nu s-a mai întâmplat nimic. Cu şapte ani înainte de a veni la mine se retrăsese în păduri.

Ted simţea că problema lui îşi are rădăcinile în sexualitate, în fond, dificultăţile lui începuseră, nu-i aşa, cu relaţia lui de dragoste lipsită de succes. În afară de acest lucru, citise aproape tot ce scrisese Freud (mai mult decât citisem eu însumi). Aşa că primele şase luni din terapie s-au scurs sondând adâncurile sexualităţii lui din copilărie, lucru care nu a dus nicăieri. Dar în acea perioadă au apărut câteva faţete interesante ale personalităţii sale. Una dintre ele consta în lipsa lui totală de entuziasm. De exemplu, voia să se facă vreme frumoasă, dar când se făcea, el ridica din umeri şi spunea: „Nu este nicio diferenţă. În fond, fiecare zi e la fel cu alta”. Pescuind în

lac, a prins o ştiucă enormă: „Da, dar era mai mult decât puteam mânca şi nu am prieteni cu care să o împart, aşa că am aruncat-o înapoi”.

Legat de această lipsă de entuziasm, ea era un fel de snobism global, de parcă toată lumea şi tot ce se găsea în ea era de un gust îndoielnic. El reprezenta ochiul critic. Am început să bănuiesc că folosea acest snobism pentru a ţine la distanţă lucrurile care altfel l-ar fi afectat emoţional. În ultimă instanţă, Ted era foarte înclinat să fie secretos, fapt care făcea ca terapia să meargă încet. Cele mai importante fapte dintr-un incident trebuia să le ascundă. Mi-a povestit un vis: „Eram în clasă. Aveam un obiect – nu ştiu ce era – pe care l-am pus într-o cutie. Am aranjat cutia în aşa fel încât nimeni să nu-şi dea seama ce e înăuntru. Am pus cutia într-o scorbură dintr-un copac uscat şi am astupat gaura cu scânduri trase la rindea. Dar stând în clasă, mi-am dat seama că scândurile nu erau la fel ca scoarţa copacului. Am devenit anxios. M-am grăbit să mă duc la copac şi am făcut ca scândurile să nu poată fi distinse de scoarţă. Apoi m-am simţit mai bine şi m-am întors în clasă”. Clasa şi cursurile erau, aşa cum sunt pentru mulţi oameni, simboluri ale terapiei în visele lui Ted. Era clar că el nu voia ca eu să aflu miezul nevrozei sale.

Prima mică spărtură în armura lui Ted a apărut într-una din şedinţele din primele şase luni de terapie. Noaptea dânainte el o petrecuse în casa unei cunoştinţe a lui. „A fost o seară îngrozitoare”, s-a lamentat Ted. „El voia ca eu să ascult ultimul disc pe care-l cumpărase, cu muzica lui Neil Diamond din filmul *Jonathan Livingston Seagull. A* fost chinuitor. Nu înţeleg cum oamenii educaţi pot să asculte un astfel de putregai pe care ei îl numesc muzică”.

Intensitatea reacţiei lui snoabe m-a făcut să ciulesc urechile. „*Jonathan Livingston Seagull* e o carte religioasă”, am comentat eu. „Şi muzica era tot

religioasă?”

„Se poate spune că era tot atât de religioasă pe cât era de muzică”.

„Poate că religiozitatea te-a supărat şi nu atât muzica”, i-am sugerat eu.

„Da, eu găsesc o astfel de religiozitate supărătoare”, a răspuns Ted.

„Ce fel de religiozitate?”

„Sentimentală. *Insipidă”,* aproape şi-a scuipat vorbele Ted.

„Ce alt fel de religiozitate există?”, l-am întrebat.

Ted m-a privit încurcat, deconcertat. „Nu prea există, cred. Bănuiesc că găsesc religia neatrăgătoare”.

„Aşa ai simţit dintotdeauna?”

El a râs nervos. „Nu, când eram un adolescent cu creierul ameţit am fost religios. În ultimul an de liceu chiar am cântat la mica noastră biserică”.

„Ce s-a întâmplat apoi?”

„Adică ce?”

„Ce s-a întâmplat cu religiozitatea ta?”, am întrebat.

„Crescând, am abandonat-o, bănuiesc”.

„Cum ai abandonat-o?”

„Cum adică cum am abandonat-o?” Ted începuse în mod clar să fie iritat. „Cum se abandonează ceva. Pur şi simplu, asta e tot”.

„Când ai abandonat-o?”

„Nu ştiu. S-a întâmplat. Am spus. N-am mai fost niciodată la biserică în timpul facultăţii”.

„Niciodată?”

„Nici măcar o dată”.

„Deci, în ultimul an de liceu ai cântat la biserică”, am comentat eu. „Apoi, vara, ai avut parte de o relaţie de dragoste lipsită de succes. Iar apoi n-ai mai fost la biserică. E o schimbare cam abruptă. Crezi că faptul că prietena ta te-a respins nu are nicio legătură cu acest lucru?”

„Nu cred nimic. Acelaşi lucru li s-a întâmplat multora dintre colegii mei de clasă. Eram la vârsta când religia nu mai prezintă interes. Poate că prietena mea de atunci are legătură cu acest lucru, poate nu. De unde să ştiu? Tot ce ştiu este că mi-am pierdut interesul pentru religie”.

Urrmătoarea spărtură s-a petrecut o lună mai târziu. Ne concentrasem pe remarcabila lipsă de entuziasm a lui Ted, pe care el a recunoscut-o imediat. „Ultima oară când îmi amintesc că am fost entuziast a fost acum zece ani, în anul al treilea de facultate”, a spus el. „Entuziasmul s-a datorat unei lucrări pe care am scris-o la sfârşitul semestrului din toamnă la cursul de literatură britanică”.

„La ce se referea lucrarea?”, am întrebat.

„Nu prea cred că îmi amintesc, a trecut multă vreme”.

„Hocus-pocus”, am spus. „Poţi să-ţi aminteşti, dacă vrei”.

„Ei bine, cred că era vorba de Gerard Manley Hopkins. A fost unul dintre primii adevăraţi poeţi moderni. *Pied Beauty (Frumuseţe pestriţă)* era probabil poemul asupra căruia mă concentrasem”.

Am ieşit din birou, m-am dus la biblioteca mea şi m-am întors cu un volum de poezie britanică plin de praf, din vremea facultăţii mele. *Pied Beauty* era la pagina 819. Am citit:

Slavă Domnului pentru lucrurile pictate
Pentru cerurile în două culori ca o vacă bălţată
Pentru aluniţele roz cu care sunt zugrăviţi păstrăvii zglobii.
Pentru castanele maronii abia căzuse, pentru aripile cintezei
Pentru peisajul îmbucătăţit şi împărţit – ţarina lucrată sau ţinutul sălbatic şi neumblat şi pentru toate meşteşugurile, cu mecanismele, angrenajele şi sculele lor.

Pentru toate lucrurile inversate, neobişnuite, sărăcăcioase, stranii, Fie ele nestatornice sau pline de pistrui (cine ştie cum?) Agere şi molcome; dulci şi sărate, sclipind şi întunecate Lui, Tată al frumuseţii schimbătoare, Laudă Lui.

Mi-au venit lacrimi în ochi. „Este el însuşi un poem despre entuziasm”, am spus.

„Da”.

„Este de asemenea foarte religios”.

„Da”.

„Ai scris acea lucrare la sfârşitul semestrului de toamnă, deci asta trebuie să fi fost prin ianuarie”.

„Da”.

Am simţit crescând o tensiune incredibilă. Nu am fost sigur ce ar fi trebuit să fac. Cu speranţă, m-am aruncat înainte: „Deci ai fost respins de prima ta prietenă adevărată şi ai părăsit entuziasmul pentru biserică. Trei ani mai târziu, cel mai bun prieten a murit şi ai părăsit entuziasmul pentru orice”.

„Nu eu l-am părăsit. Mi-a fost luat”. Ted aproape striga acum, mai emoţionat decât îl văzusem vreodată.

„Dumnezeu te-a respins, deci şi tu l-ai respins pe Dumnezeu”.

„De ce să fi făcut aşa?”, a întrebat el. „Este o lume urâtă. Totdeauna a fost o lume urâtă”.

„Am crezut că copilăria ta a fost fericită”.

„Nu, a fost de asemenea urâtă”.

Şi aşa fusese. Dedesubtul calmului său exterior, căminul copilăriei lui Ted fusese un continuu câmp de luptă sângeros. Cei doi fraţi mai mari ai lui tăbărau pe el cu o răutate incomparabilă. Părinţii lui, prea ocupaţi de propriile lor treburi şi de animozitatea dintre ei ca să se mai îngrijească şi de aparent minorele probleme ale copiilor, nu i-au oferit lui, celui mai mic şi mai slab, nicio

protecţie. Scăparea venea de la lungile plimbări solitare şi de la singurătatea sa şi am reuşit să stabilim că stilul său de viaţă de ermit îşi avea rădăcinile în perioada de dânainte de a fi împlinit 10 ani. Şcoala particulară pe care a urmat-o, cu micile ei cruzimi, a fost ca o eliberare. Pe măsură ce vorbea, sentimentul lui Ted faţă de lume – sau mai degrabă izbucnirea acestui sentiment – se înteţea. În lunile care au urmat, el s-a eliberat nu doar de durerea pricinuită de copilărie şi de moartea prietenului său Hank, dar şi de durerea a mii de alte morţi, refuzuri şi pierderi. Toată viaţa părea să-i fi fost un vârtej de moarte şi suferinţă, pericole şi sălbăticie.

După 15 luni de terapie, a venit şi momentul de răscruce. Ted a venit la şedinţă cu o cărţulie la el. „Totdeauna aţi vorbit despre cât de secretos sunt – şi bineînţeles aşa sunt”, a spus el. „Noaptea trecută răscoleam prin nişte lucruri vechi şi am găsit acest jurnal pe care l-am ţinut în anul al doilea de facultate. Nici măcar nu m-am uitat în el, ca să nu-l cenzurez. M-am gândit că probabil aţi dori să citiţi despre mine aşa cum eram acum 10 ani textul integral, fără cenzură”.

Am spus că vreau şi asta am făcut în următoarele două nopţi. Nu a fost de fapt foarte revelator, cu excepţia faptului că a confirmat că felul de a fi al lui Ted, singuratic, izolat printr-un snobism născut din durere era încă de pe atunci bine înrădăcinat. Mi-a atras însă atenţia o mică vinietă. Descria cum se plimbase singur într-o duminică de ianuarie, cum fusese prins de o puternică furtună de zăpadă şi se întorsese în dormitor la câteva ore după ce se întunecase afară. „Am simţit un fel de bună dispoziţie”, scria el, „după reîntoarcerea în siguranţa camerei mele, nu diferită de cea pe care am trăit-o vara trecută, când am fost atât de aproape de moarte”. La următoarea şedinţă, i-am cerut să-mi povestească ce se întâmplase când spunea că fusese atât de aproape de moarte.

„Oh, v-am povestit despre asta”, a spus Ted.

Între timp, ajunsesem să-mi dau seama că de fiecare dată când Ted spunea că deja îmi spusese ceva el încerca de fapt să-mi ascundă anumite lucruri.

„Eşti din nou secretos”, i-am spus.

„Ei bine, sunt sigur că v-am spus. Oricum, nu a fost vorba de mare lucru. Vă amintiţi că am lucrat în Florida în vara dintre primul şi cel de-al doilea an de facultate. A fost un uragan. Furtuni din acelea care-mi plac mie. În momentul culminant al furtunii am ieşit afară, pe debarcader. Un val m-a umplut de apă. Apoi altul m-a lovit din spate. S-au nimerit chiar în acel moment să vină peste mine. Totul s-a întâmplat foarte repede”.

„Ai mers până la capătul debarcaderului chiar când era furtuna mai puternică?”, am întrebat neîncrezător.

„V-am spus, îmi plac furtunile. Voiam să mă apropii de acea furie elementară”.

„Pot să înţeleg acest lucru”, am spus. „Amândurora ne plac furtunile. Dar nu ştiu dacă m-aş pune într-o astfel de situaţie primejdioasă”.

„Ei bine, ştiţi că am o tendinţă suicidală”, răspunse Ted aproape diabolic. „Şi fără îndoială că în acea vară am avut gânduri de sinucidere. Am analizat acest lucru. Sincer, nu îmi amintesc să mă fi dus pe debarcader cu vreo intenţie conştientă de a mă sinucide. Dar cu siguranţă nu îmi păsa prea mult de viaţă şi recunosc posibilitatea de a mă fi comportat ca un sinucigaş”.

„Ai fost udat bine?”

„Da. Abia îmi mai amintesc ce s-a întâmplat. Era atâta ceaţă, că nu puteai vedea nimic. Bănuiesc că a venit un val mare. Am simţit că mă izbeşte, m-am simţit măturat şi apoi pierdut în apă. Nu puteam face nimic ca să mă salvez. Eram sigur că am să mor. M-am îngrozit. După aproximativ un minut m-am simţit împins înapoi de apă – trebuie să fi fost un fel de val din spate – şi o secundă mai

târziu m-am izbit de stâlpii de beton ai debarcaderului. M-am târât până la marginea debarcaderului, am înşfăcat-o şi încet, încet m-am târât până la mal. Asta a fost tot".

„Ce părere ai despre această experienţă?"

„Ce vreţi să spuneţi prin ce părere am?", a întrebat Ted în felul său refractar.

„Pur şi simplu ce am întrebat. Ce părere ai?"

„Vă referiţi la salvare?", a întrebat el cu îndoială în glas.

„Da".

„Ei bine, cred că am avut noroc".

„Noroc?", am întrebat şi eu cu îndoială în glas. „Nu a fost o banală coincidenţă acel val venit din spate?"

„Da, asta a fost".

„Unii ar spune că a fost ceva miraculos", am comentat.

„Bănuiesc că a fost noroc".

„Bănuieşti că a fost noroc!", am repetat eu, provocându-l.

„Da, la naiba, bănuiesc că a fost noroc".

„E interesant, Ted", i-am spus. „Ori de câte ori se întâmplă ceva dureros îl blestemi pe Dumnezeu, te revolţi împotriva murdăriei şi mizeriei acestei lumi. Dar când ţi se întâmplă ceva bun crezi doar că ai avut noroc. O mică tragedie şi e greşeala lui Dumnezeu. O miraculoasă binecuvântare şi spui că e vorba de un pic de noroc. Ce faci aici?"

Confruntat cu inconsecvenţa atitudinii sale faţă de şansele bune şi şansele rele, Ted a încercat să se concentreze din ce în ce mai mult asupra lucrurilor bune din lume, asupra a ceea ce e dulce şi a ceea ce e amar, asupra luminii orbitoare şi a întunericului. După ce a analizat suferinţa pe care i-o lăsaseră moartea lui Hank şi alte morţi pe care le experimentase, a început să vadă şi cealaltă faţă a monedei vieţii. A ajuns să accepte

necesitatea suferinţei şi să priceapă natura paradoxală a existenţei, lucrurile „bălţate”. Această acceptare a apărut, bineînţeles, în contextul unei relaţii calde între noi, iubitoare şi din ce în ce mai plăcute. A început să se schimbe. Doar temporar, a început să îşi dea din nou întâlniri cu fete. A început de asemenea să-şi exprime un entuziasm timid. Natura lui religioasă a înflorit. Peste tot pe unde se uita vedea misterul vieţii şi al morţii, creaţia, decăderea şi regenerarea. Citea teologie. A ascultat de la *Jesus Christ, Superstar* la *Godspell* şi chiar şi-a cumpărat propriul disc cu *Jonathan Livingston Seagull.*

După doi ani de terapie, într-o dimineaţă Ted a anunţat că a venit timpul să meargă mai departe. „M-am decis să urmez o şcoală de psihologie”, mi-a spus. „Ştiu ce o să spuneţi, că nu fac decât să vă imit, dar m-am gândit la acest lucru şi nu este adevărat”.

„Continuă”, l-am rugat.

„Ei bine, gândindu-mă, am ajuns la concluzia că trebuie să încerc să fac ce este cel mai important. Dacă e să mă reîntorc la şcoală, vreau să studiez lucrurile cele mai importante”.

„Continuă”.

„Aşa că am decis că mintea umană este importantă. Şi a face terapii este important”.

„Mintea umană şi psihoterapia, acestea sunt cele mai importante lucruri?”, am întrebat eu cu îndoială în glas.

„Presupun că Dumnezeu este cel mai important lucru”.

„Atunci de ce nu îl studiezi pe Dumnezeu?”

„Îmi pare rău. Pur şi simplu nu înţeleg”, a spus Ted.

„Asta pentru că îţi blochezi singur înţelegerea”, am răspuns.

„Sincer, nu înţeleg. Cum poate cineva să-l studieze pe Dumnezeu?”

„Psihologia se studiază în şcoli. Şi Dumnezeu se

studiază în şcoli”, am răspuns eu.

„Vreţi să spuneţi şcoli de teologie”.

„Da”.

„Adică să devin preot”.

„Da”.

„Oh, nu, n-aş putea face aşa ceva”, răspunse Ted agasat.

„De ce nu?”

Ted deveni atunci ingenios. „Nu există o diferenţă necesară între un psihoterapeut şi un preot. Adică, şi preotul face multă terapie. Iar a face terapie este ca şi cum ai fi puţin preot”.

„Aşa că de ce nu devii preot?”

„Mă presaţi”, clocotea Ted. „Cariera mea este decizia mea personală. De mine depinde să am cariera pe care o vreau. Se presupune că terapeuţii nu trebuie să-şi direcţioneze pacienţii. Nu este rolul dvs. să alegeţi pentru mine. Eu sunt cel ce alege”.

„Uite ce e”, i-am spus, „nu fac nicio alegere pentru tine. Acum nu fac altceva decât să analizez lucrurile. Analizez alternativele ce ţi s-au deschis. Tu eşti cel care din anumite motive nu vrea să privească una dintre alternative. Tu eşti cel care vrea să facă cel mai important lucru. Tu eşti cel care simte că Dumnezeu este cel mai important lucru. Totuşi, când îţi spun să ai în vedere alternativa unei cariere pentru Dumnezeu, tu o excluzi. Spui că nu poţi face aşa ceva. Foarte bine dacă nu o poţi face. Dar *este* una dintre atribuţiile mele de a fi interesat de ce simţi că nu poţi, de ce excluzi această alternativă”.

„Pur şi simplu nu pot fi preot”, s-a lamentat Ted.

„De ce?”

„Pentru că… pentru că un preot este în mod public un om al lui Dumnezeu. Adică, ar trebui să-mi fac publică credinţa în Dumnezeu. Ar trebui să fiu entuziasmat public de această credinţă. Pur şi simplu nu pot face aşa ceva”.

„Nu, trebuie să o ţii secretă, nu-i aşa?”, am spus. „Aceasta este nevroza ta şi trebuie să o ţii în continuare aşa. Nu poţi să te entuziasmezi în public. Trebuie să ţii entuziasmul în dulap, nu-i aşa?”

„Uitaţi ce e”, s-a tânguit Ted, „nu ştiţi cum e. Nu ştiţi cum e să fii eu. De fiecare dată când deschid gura şi sunt entuziasmat de ceva fraţii mei mă vor hărţui din această cauză”.

„Deci ai încă 10 ani”, am remarcat eu, „iar fraţii tăi sunt pe aici, prin preajmă”.

Ted începuse să plângă, privindu-mă frustrat. „Asta nu e tot”, a spus el lăcrimând. „Mai e şi felul în care părinţii mei mă pedepseau. De câte ori făceam ceva greşit ei îmi luau lucrurile la care ţineam. «Ia să vedem de ce este Ted mai entuziasmat? Ah, da, de călătoria de săptămâna viitoare la mătuşa sa. E foarte nerăbdător să meargă. Ia să-i spunem noi că întrucât a fost rău nu va mai merge să-şi vadă mătuşa. Asta e. Apoi mai sunt arcul şi săgeţile lui. îi plac la nebunie arcul şi săgeţile. Ia să i le luăm!» Simplu. Un sistem simplu. Orice lucru care mă entuziasma îmi era luat. Orice lucru pe care l-am iubit l-am pierdut”.

Şi aşa am ajuns la miezul profund al nevrozei lui Ted. Încet, încet, printr-un act de voinţă, amintindu-i permanent că nu mai are 10 ani, că nu mai este supus poruncilor părinţilor săi, el s-a străduit să-şi comunice entuziasmul, iubirea sa de viaţă şi iubirea pentru Dumnezeu. S-a decis să urmeze o facultate de teologie. Cu câteva săptămâni înainte de a pleca, am primit cecul cu banii pentru şedinţele din luna anterioară. Ceva mi-a sărit în ochi. Semnătura lui părea mai lungă. M-am uitat mai atent. Înainte, el semna totdeauna cu „Ted”. Acum era „Theodore”. I-am atras atenţia asupra schimbării.

„Speram că veţi observa”, mi-a spus. „Cred că într-un fel încă mai ţin secrete, nu-i aşa? Când eram copil, mătuşa

mea mi-a spus că trebuie să fiu mândru de numele meu de Theodore, care înseamnă «iubitor de Dumnezeu». Am fost mândru. Le-am spus fraţilor mei despre asta. Doamne, ce şi-au mai bătut joc de mine! M-au făcut fătălău în cel puţin zece feluri. «Fătălăul de la corul bisericesc. De ce nu pupi altarul? De ce nu-l pupi pe dirijor?»" Ted a zâmbit. „Mă rog, ştiţi toată placa. Aşa că am ajuns să mă jenez de numele meu. Acum câteva săptămâni mi-am dat seama că nu mă mai simt jenat. Aşa că am decis ca de-acum să-mi folosesc numele întreg. Până la urmă, sunt totuşi un iubitor de Dumnezeu, nu-i aşa?"

Copilul şi apa din copaie

Istoriile cazurilor de până acum au fost prezentate ca răspuns la întrebarea: Este credinţa în Dumnezeu o formă de psihopatologie? Dacă vrem să ieşim din mirajul învăţăturilor primite în copilărie, al superstiţiilor şi al tradiţiilor locale, trebuie să răspundem la această întrebare. Aceste cazuri prezentate indică faptul că răspunsul nu este unul simplu. Uneori răspunsul este da. Credinţa necondiţionată pe care o avea Kathy în Dumnezeu, în Biserică şi în învăţăturile primite de la mama ei i-au întârziat în mod clar dezvoltarea şi i-au otrăvit spiritul. Doar îndoindu-se de credinţa ei şi lepădându-se de ea a fost Kathy în stare să se aventureze mai departe într-o viaţă mai cuprinzătoare, mai satisfăcătoare, mai productivă. Doar atunci a avut libertatea de a se dezvolta. Dar răspunsul este uneori şi negativ. Tot aşa cum Marcia a trecut de recele microcosmos al copilăriei ei spre o lume mai largă şi mai caldă, iar credinţa ei în Dumnezeu s-a dezvoltat odată cu ea, în linişte şi în mod natural. Iar credinţa în Dumnezeu asuprită a lui Ted a trebuit să fie readusă la viaţă ca parte a eliberării şi a resurecţiei spiritului său.

Cum trebuie să privim aceste răspunsuri de nu şi da?

Oamenii de ştiinţă se dedică aflării adevărului şi răspunsului la întrebări. Dar şi ei sunt oameni, sunt ca toţi oamenii şi vor ca răspunsurile să fie clare, uşoare şi simple. În dorinţa lor de a găsi soluţii simple, oamenii de ştiinţă sunt înclinaţi să cadă în două capcane atunci când îşi pun întrebări despre realitatea lui Dumnezeu. Prima este aceea de a arunca şi copilul odată cu apa din copaie. Iar cea de-a doua este viziunea de tunel.

Există, fără îndoială, o mulţime de apă de baie murdară în jurul realităţii lui Dumnezeu. Războaie sfinte. Inchiziţia. Sacrificii de animale. Sacrificii de oameni. Superstiţie. Batjocoriri. Dogmatism. Ignoranţă. Ipocrizie. Identificarea cu dreptatea. Rigiditate. Cruzime. Arderea de cărţi. Vânătoarea de vrăjitoare. Inhibiţie. Frică. Conformitate. Sentimentul morbid de vinovăţie. Nebunie. Această listă este aproape nesfârşită. Dar toate acestea reprezintă oare ceea ce Dumnezeu le-a dat oamenilor sau ceea ce oamenii i-au dat lui Dumnezeu? Este cât se poate de evident că credinţa în Dumnezeu este deseori distructiv de dogmatică. Atunci problema constă în aceea că oamenii sunt înclinaţi să creadă în Dumnezeu sau că oamenii tind să fie dogmatici? Oricine a întâlnit un ateu înrăit ştie că un astfel de om poate fi la fel de dogmatic în necredinţa lui ca un credincios în credinţa lui. De credinţa în Dumnezeu trebuie să scăpăm noi sau de dogmatism?

Un alt motiv pentru care oamenii de ştiinţă au înclinaţia de a arunca şi copilul odată cu apa din copaie este acela că ştiinţa însăşi, aşa cum am sugerat, este o religie. Neofitul în ştiinţă, de curând convertit la concepţia despre lume a ştiinţei, poate fi la fel de fanatic ca un cruciat creştin sau ca un soldat al lui Allah. Aşa se întâmplă mai ales în cazul în care ajungem la ştiinţă dintr-o cultură şi dintr-un cămin în care credinţa în Dumnezeu este constant asociată cu ignoranţa, superstiţia, rigiditatea şi ipocrizia. Avem atunci destule motivaţii – emoţionale, ca

şi intelectuale – pentru a sparge idolii credinţei primitive. Un semn de maturitate la oamenii de ştiinţă îl reprezintă conştientizarea faptului că ştiinţa poate fi supusă dogmatismului la fel ca oricare religie.

Am afirmat ferm că este esenţial pentru dezvoltarea noastră spirituală să devenim oameni de ştiinţă, sceptici faţă de ceea ce am fost învăţaţi – adică, faţă de locurile comune şi presupoziţiile culturii noastre. Dar deseori şi noţiunea de ştiinţă devine un idol cultural şi este necesar să devenim sceptici şi faţă de acesta. Este într-adevăr posibil să elaborăm o credinţă în Dumnezeu. Ceea ce vreau eu să sugerez este că de asemenea este posibil să ne maturizăm prin credinţa în Dumnezeu. Ateismul sceptic sau agnosticismul nu este în mod necesar cea mai înaltă treaptă de înţelepciune la care poate ajunge fiinţa umană. Din contră, există motive de a crede că în spatele noţiunilor înşelătoare şi a falselor concepţii despre Dumnezeu există o realitate care este Dumnezeu. La acest lucru se referă Paul Tillich când vorbeşte de „dumnezeu de dincolo de Dumnezeu" şi de aceea unii creştini sofisticaţi proclamă „Dumnezeu a murit! Trăiască Dumnezeu". Este oare posibil ca drumul dezvoltării spirituale să ne conducă mai întâi afară din superstiţii spre agnosticism şi de la agnosticism spre o cunoaştere adecvată a lui Dumnezeu? Despre această cale vorbea Sufi Aba Said ibn Abil-Khair acum mai bine de nouă sute de ani:

Până ce şcoală şi minaret nu se vor fi sfărâmat
Această a noastră sfântă lucrare nu se va fi terminat.
Până ce credinţa va deveni necredinţă, iar ea la rându-i credinţă
Nu va exista musulman adevărat.[25]

25 Citat din Idries Shah, *The Way ofthe Sufi (Calea sufi),* Dutton paperback, New York, 1970, p. 44.

Indiferent dacă drumul dezvoltării spirituale trece în mod necesar printr-un ateism sceptic sau agnosticism spre o credinţă adecvată în Dumnezeu, fapt e că intelectuali sofisticaţi sau oameni sceptici precum Marcia şi Ted par să se dezvolte în direcţia credinţei. Şi trebuie observat că această credinţă a lor nu este aceeaşi cu cea în care a evoluat Kathy. Dumnezeu care este înainte de scepticism s-ar putea să fie puţin asemănător cu Dumnezeu care vine după aceea. Aşa cum am menţionat la începutul acestei secţiuni, nu există o singură religie, monolitică. Există multe religii şi probabil multe niveluri de credinţă. Unele religii s-ar putea să nu fie sănătoase pentru unii oameni – altele s-ar putea să fie. Toate acestea au o anume importanţă pentru oamenii de ştiinţă precum psihiatrii şi psihoterapeuţii. Având de-a face într-un mod atât de direct cu procesul dezvoltării spirituale, ei, mai mult decât oricine, sunt chemaţi să facă judecăţi asupra a cât de sănătos este sistemul credinţei cuiva. Din cauză că psihoterapeuţii aparţin în general unei tradiţii sceptice, dacă nu strict freudiene, ei au tendinţa să considere patologică orice credinţă pasionată în Dumnezeu. În unele ocazii, această tendinţă poate să treacă dincolo, devenind o înclinaţie manifestă şi o prejudecată. Nu demult am întâlnit un student în ultimul an, care lua serios în considerare posibilitatea de a intra într-o mănăstire peste câţiva ani. Făcuse psihoterapie în anul anterior şi o continua. „Dar n-am fost în stare să-i spun terapeutului meu despre mănăstire sau despre profunzimea credinţei mele religioase”, mi s-a confesat el. „Nu cred că ar înţelege”. Nu îl cunosc îndeajuns pe acest tânăr pentru a putea spune ce înţeles are pentru el mănăstirea sau dacă dorinţa lui de a intra la mănăstire are rădăcini determinate nevrotic. Aş fi vrut foarte mult să-i spun: „Trebuie să-i spui terapetului tău despre acest lucru. Este esenţial pentru

reuşita terapiei ca tu să fii deschis faţă de orice, mai ales în ceea ce priveşte o chestiune serioasă ca asta. Trebuie să ai încredere în obiectivitatea terapeutului tău". Dar nu i-am spus-o. Pentru că nu am fost cu totul sigur că terapeutul lui va fi obiectiv, că îl va înţelege în adevăratul sens al cuvântului.

Psihiatrii şi psihoterapeuţii care au o atitudine simplistă faţă de religie pot face deservicii unora dintre pacienţi. Acest lucru este valabil şi dacă ei cred că religia este bună şi sănătoasă. Este de asemenea valabil şi dacă aruncă şi copilul odată cu apa din copaie şi dacă privesc religia ca pe ceva bolnav sau ca fiind Duşmanul. Şi, în ultimă instanţă, va fi de asemenea valabil dacă în faţa complexităţii chestiunii ei se retrag şi încearcă să nu mai aibă deloc de-a face cu problemele religioase ale pacientului, ascunzându-se sub o mantie de o atât de totală obiectivitate, încât nu mai consideră că ei ar avea rolul de a se implica spiritual şi religios în vreun fel. Pacienţii au deseori nevoie de implicarea lor. Nu vreau să spun că ei ar trebui să renunţe la obiectivitate sau să-şi contrabalanseze obiectivitatea cu propria spiritualitate într-un mod facil. Nu. Dimpotrivă, pledoaria mea constă în aceea că psihoterapeuţii de orice fel ar trebui să se sforţeze să devină nu mai neimplicaţi, ci mai degrabă mai sofisticaţi în chestiunile religioase decât sunt în mod obişnuit.

Viziunea ştiinţifică de tunel

Ocazional, psihiatrii întâlnesc pacienţi cu o stranie disturbanţă a vederii; aceşti pacienţi nu sunt în stare să vadă decât o mică porţiune din faţa lor. Ei nu pot să vadă nimic la dreapta lor, nimic la stânga, dedesubt sau deasupra locului asupra căruia sunt aţintiţi. Nu pot vedea două lucruri apropiate în acelaşi timp, nu pot vedea decât un singur lucru odată şi trebuie să-şi întoarcă faţa ca să-l vadă şi pe celălalt. Ei aseamănă acest simptom cu privirea

printr-un tunel, când nu poţi vedea decât un mic cerc de lumină şi claritate la celălalt capăt. Nu poate fi găsită nicio dereglare fizică în sistemul lor vizual, care să dea seama de acest simptom. Este ca şi cum, dintr-un anumit motiv, ei nu vor să vadă altceva decât ceea ce ochii lor întâlnesc în mod imediat, altceva decât acele lucruri asupra cărora au ales să li se îndrepte atenţia.

Un alt motiv important pentru care oamenii de ştiinţă sunt înclinaţi să arunce apa din copaie odată cu copilul este faptul că nu văd copilul. Mulţi oameni de ştiinţă pur şi simplu nu văd dovada realităţii lui Dumnezeu. Ei suferă de un fel de viziune de tunel, au un fel de ochelari de cal psihologici, auto-impuşi, care-i apără de mutarea atenţiei spre domeniul spiritului.

Dintre cauzele acestei viziuni de tunel, aş vrea să discut două, care rezultă din natura tradiţiei ştiinţifice. Prima este o problemă de metodologie. În lăudabila sa insistenţă pentru experienţă, observaţie precisă şi verificabilitate, ştiinţa a pus mare accent pe măsurare. A măsura ceva înseamnă a experimenta acel ceva într-o anumită dimensiune, o dimensiune în care facem observaţii de o mare precizie, care sunt repetabile şi pentru alţii. Utilizarea măsurătorii a făcut ca ştiinţa să facă paşi enormi în înţelegerea materiei universului. Dar în virtutea succesului ei, măsurarea a devenit un fel de idol ştiinţific. Rezultatul este acea atitudine a multor oameni de ştiinţă nu numai de scepticism, ci de respingere categorică a tot ceea ce nu poate fi măsurat. E ca şi cum ar spune: „Ce nu putem măsura nu putem şti; nu are niciun rost să ne preocupăm de ceea ce nu putem şti, prin urmare, ce nu poate fi măsurat este lipsit de importanţă şi nu merită observarea noastră”. Din cauza acestei atitudini, mulţi oameni de ştiinţă exclud din consideraţiile lor serioase toate chestiunile care sunt – sau par să fie – intangibile. Inclusiv problematica lui Dumnezeu.

Această presupoziţie stranie dar extrem de comună cum că lucrurile care nu sunt uşor de studiat nu merită studiate începe să fie contestată de câteva dezvoltări relativ recente din cadrul ştiinţei însăşi. Una dintre aceste dezvoltări o reprezintă metodele de studiu din ce în ce mai sofisticate. Prin folosirea unor aparaturi precum microscoapele electronice, spectrofotometre, computere şi a unor programe de calculator cum ar fi cele pentru tehnici statistice, suntem acum capabili să facem măsurători ale unor fenomene incredibil de complexe, care acum câteva decenii erau nemăsurabile. Prin urmare, şi viziunea ştiinţifică s-a lărgit. Şi continuă să se lărgească, aşa încât poate că în curând vom putea spune: „Nu este nimic dincolo de limitele vederii noastre. Dacă decidem să studiem ceva, totdeauna vom putea găsi metodologia potrivită pentru a face acest lucru”.

Altă dezvoltare care ne ajută să scăpăm de viziunea de tunel este relativ recenta descoperire de către ştiinţă a realităţii paradoxului. Acum o sută de ani, paradoxul semnifica eroare pentru spiritul ştiinţific. Dar explorând fenomene precum natura luminii, electromagnetismul, mecanica cuantică şi teoria relativităţii, ştiinţa fizică s-a maturizat în ultimul secol până acolo încât a recunoscut din ce în ce mai mult faptul că, la un anumit nivel, realitatea *este* paradoxală. Astfel, J. Robert Oppenheimer scria:

La ceea ce par a fi întrebări simple suntem tentaţi fie să nu dăm niciun răspuns, fie să dăm un răspuns care la prima vedere va fi mai mult o reminiscenţă dintr-un straniu catehism decât o afirmaţie simplă din ştiinţa fizicii. Când întrebăm, de exemplu, dacă poziţia unui electron va rămâne aceeaşi, trebuie să răspundem „nu”; când întrebăm dacă poziţia electronului se schimbă în timp, trebuie să răspundem „nu”; când întrebăm dacă electronul stă pe loc, trebuie să răspundem „nu”; când întrebăm dacă

electronul este în mişcare, trebuie să răspundem „nu”. Buddha dădea astfel de răspunsuri când era întrebat care va fi condiţia omului după moarte; dar ele nu sunt răspunsuri familiare pentru tradiţia ştiinţei secolelor al XVII-lea şi al XVIII-lea.[26]

Misticii ne-au vorbit de-a lungul secolelor în paradoxuri. Este posibil să fi început să întrezărim un teren pe care ştiinţa şi religia să se întâlnească? Când vom fi capabili să spunem „omul este o fiinţă muritoare şi nemuritoare în acelaşi timp” şi „lumina este undă şi corpuscul în acelaşi timp” atunci vom fi început să vorbim acelaşi limbaj. Este oare posibil ca drumul dezvoltării spirituale care pleacă de la superstiţiile religioase spre scepticismul ştiinţific să ne ducă în ultimă instanţă la o realitate religioasă veritabilă?

Această posibilitate, aflată la începutul ei, de a unifica ştiinţa şi religia este faptul cel mai semnificativ şi mai incitant în viaţa noastră intelectuală de astăzi. Dar este numai începutul. În bună parte, religia şi ştiinţa rămân în cadrele lor de referinţă autoimpuse, fiecare închistată în propria-i viziune de tunel. Să examinăm, de exemplu, cum se comportă fiecare dintre ele în chestiunea miracolelor. În ultimii aproximativ patru sute de ani ştiinţa a elucidat mai multe „legi naturale”, cum ar fi aceea potrivit căreia „atracţia dintre două obiecte este direct proporţională cu masa lor şi invers proporţională cu distanţa dintre ele” sau „energia nu poate fi nici creată, nici distrusă”. Dar având succes în descoperirea legilor naturale, oamenii de ştiinţă, în viziunea lor asupra lumii, au făcut din legile naturale un idol, tot aşa cum au făcut un idol din noţiunea de măsurare. Rezultatul a fost că reprezentanţii ştiinţei au presupus că orice eveniment care

26 *Science and the Common Understanding (Ştiinţa şi înţelegerea comună),* Simon and Schuster, New York, 1953, p. 40.

nu putea fi explicat prin legile naturale cunoscute este ireal. În ceea ce priveşte metodologia, ştiinţa este tentată să spună: „Ceea ce este foarte dificil de studiat nu merită să fie studiat”. Iar în ceea ce priveşte legile naturale, ştiinţa este înclinată să spună: „Ceea ce e foarte dificil de înţeles nu există”.

Biserica a fost puţin mai deschisă. După reprezentanţii Bisericii, ceea ce nu poate fi înţeles în termeni de legi naturale este un miracol, iar miracolele există. Dar în afară de autentificarea existenţei miracolelor, Bisericii i-a fost teamă să privească aceste miracole de foarte aproape. „Miracolele nu au nevoie să fie examinate ştiinţific” – a fost atitudinea religioasă prevalentă. „Ele trebuie pur şi simplu acceptate ca acte ale lui Dumnezeu”. Religia nu a vrut să fie zguduită de ştiinţă, tot aşa cum ştiinţa nu a vrut să fie zguduită de religie.

Vindecări miraculoase au fost folosite, de exemplu, de Biserica Catolică pentru a-şi autentifica sfinţii, iar pentru multe confesiuni protestante”-acestea sunt aproape ceva obişnuit. Totuşi, Bisericile nu le-au spus niciodată medicilor: „Vreţi să vă alăturaţi nouă pentru a studia aceste fenomene fascinante?” Nici medicii nu au spus: „Vreţi să fim împreună pentru a examina ştiinţific aceste lucruri care s-ar putea dovedi de mare interes în profesia noastră?” în loc de acesta, atitudinea medicilor a fost aceea de a spune că vindecările miraculoase nu există, că boala de care o persoană a fost vindecată era inexistentă de la început, pentru că fie a fost vorba de o dereglare imaginară, precum reacţia de somatizare a istericilor, fie de un diagnostic greşit pus. Din fericire totuşi, câţiva oameni de ştiinţă serioşi, medici şi căutători ai adevărului, oameni religioşi sunt pe cale să înceapă să examineze natura unor astfel de fenomene, cum ar fi remisiunea spontană a cancerului şi exemplele ce par vindecări de succes.

Acum 15 ani, când am absolvit şcoala medicală, eram sigur că nu există miracole. Astăzi sunt sigur că miracolele abundă. Această schimbare în conştiinţa mea a fost produsă de doi factori care au acţionat mână în mână. Unul e reprezentat de întreaga diversitate de experienţe pe care le-am avut ca psihiatru, experienţe care iniţial păreau locuri comune, dar care, atunci când m-am gândit la ele mai profund, păreau a indica faptul că munca mea cu pacienţii pentru dezvoltarea lor spirituală a fost ajutată în moduri pentru care nu am o explicaţie raţională – moduri care au fost miraculoase. Aceste experienţe, unele dintre ele am să le povestesc, m-au făcut să mă îndoiesc de presupoziţia mea că apariţia miracolelor e imposibilă. Odată ce m-am îndoit de această presupoziţie, am devenit deschis la posibila existenţă a miraculosului. Această deschidere, care a fost cel de-al doilea factor ce a cauzat schimbarea mea de conştiinţă, mi-a permis apoi să încep să privesc existenţa cotidiană având ochi şi pentru miraculos. Cu cât am privit mai mult, cu atât am găsit mai mult miraculos. Dacă ar fi un singur lucru pe care aş vrea ca cititorul să şi-l amintească din această carte, acela ar fi că el posedă capacitatea de a percepe miraculosul. Despre această capacitate s-a scris recent:

Sesizarea sinelui se naşte şi se maturizează într-un fel de conştientizare distinctă, o conştientizare care a fost descrisă în multe feluri de către diferiţi oameni. Misticii, de exemplu, au vorbit despre ea ca fiind perceperea divinităţii şi a perfecţiunii lumii. Richard Bucke se referă la ea ca la conştiinţa cosmică; Buber o descrie în termenii relaţiei Eu-Tu; iar Maslow a etichetat-o ca fiind „cunoaşterea Fiinţei”. Noi vom folosi termenul lui Ouspensky şi o vom numi percepţia miraculosului. „Miraculosul” se referă nu doar la fenomenele extraordinare, ci de asemenea la locurile comune, pentru că absolut orice poate evoca această conştientizare

specială care ni se oferă pe măsură ce-i acordăm îndeajuns de multă atenţie. Odată ce percepţia se leapădă de dominaţia prejudecăţilor şi a interesului personal, este liberă să experimenteze lumea aşa cum este ea însăşi şi să zărească măreţia ei inerentă…

Percepţia miraculosului nu necesită nicio credinţă sau presupoziţie. Este pur şi simplu vorba de a acorda o atenţie deplină şi minuţioasă darurilor vieţii, adică ceea ce este prezent cu atâta constanţă, încât de obicei este considerat dat. Adevărata minune a lumii este dată pretutindeni în cea mai măruntă parte a trupurilor noastre, în spaţiile vaste ale cosmosului şi în intima legătură a acestora şi a tuturor lucrurilor… Suntem parte a unui ecosistem bine echilibrat, în care interdependenţa merge mână în mână cu individuaţia. Suntem cu toţii indivizi, dar suntem de asemenea părţi ale unui întreg mai mare, uniţi în ceva vast şi frumos, aflat dincolo de orice descriere. Percepţia miraculosului este esenţa subiectivă a conştientizării de sine, rădăcina din care se trag cele mai înalte trăsături şi experienţe ale omului.[27]

În gândirea despre miracole, eu cred că structura noastră de referinţă a fost prea dramatică. Am căutat rugul aprins, despărţirea apelor mării, vocea ce vine din ceruri. Ar trebui în schimb să privim la evenimentele de zi cu zi din vieţile noastre pentru a găsi dovezi ale miraculosului, menţinând în acelaşi timp o orientare ştiinţifică. Acest lucru îl voi face eu în următoarea secţiune a cărţii, când voi examina faptele comune din practica psihiatrică care m-au condus la înţelegerea extraordinarului fenomen al graţiei.

---

27 Michael Stark şi Michael Washburn, „Beyond the Norm: A Speculative Model of Self-Realization" („Dincolo de normă: un model speculativ al percepţiei de sine"), *Journal of Religion and Health,* voi. 16, nr. 1 (1977), pp. 58-59.

Aş vrea însă să concluzionez păstrând o notă de precauţie. Această interfaţă dintre ştiinţă şi religie poate fi un teren mişcător primejdios. Vom avea de-a face cu percepţii extrasenzoriale şi fenomene „psihice” sau „paranormale”, ca şi cu alte varietăţi ale miraculosului. Este esenţial să ne păstrăm mintea trează. Recent, am participat la o conferinţă ce avea ca subiect vindecarea prin credinţă, la care mai mulţi vorbitori cu o bună educaţie au prezentat dovezi anecdotice – pentru a indica faptul că ei sau alţii sunt posesori ai unei puteri de a vindeca – într-o astfel de manieră, încât au sugerat că dovezile lor sunt riguroase şi ştiinţifice, când de fapt nu erau. Dacă un vindecător îşi pune mâinile pe o încheietură inflamată, iar a doua zi umflătura nu mai este inflamată, acest lucru nu înseamnă că pacientul a fost însănătoşit de către vindecător. Încheieturile inflamate se dezumflă mai devreme sau mai târziu, încet sau brusc, nu contează ce este pus pe ele. Faptul că două evenimente apar unul după altul nu înseamnă în mod necesar că ele sunt legate cauzal. Pentru că întreg acest domeniu este atât de ambiguu şi de întunecos, este mai important decât orice să ne apropiem de el cu un scepticism sănătos, ca nu cumva să ne amăgim pe noi înşine şi pe alţii. Printre căile prin care alţii pot fi amăgiţi stă, de exemplu, lipsa de scepticism şi testare riguroasă, atât de des prezente la acei indivizi care sunt susţinători publici ai realităţii fenomenelor psihice. Astfel de indivizi dau acestui domeniu un prost renume. Din cauză că acest domeniu al fenomenelor psihice atrage atât de mulţi oameni cu o slabă priză la realitate, pentru mulţi observatori realişti este tentant să concluzioneze că înseşi fenomenele psihice sunt ireale, dar nu este cazul. Există multă lume care încearcă să găsească răspunsuri simple la întrebări grele, alăturând literatură de popularizare ştiinţifică şi concepţii religioase cu mari speranţe, dar şi cu puţină gândire. Faptul că multe astfel

de alăturări eşuează nu trebuie să ducă la concluzia că o astfel de alăturare este fie imposibilă, fie neindicată. Aşa cum este esenţial ca vederea noastră să nu fie mutilată de viziunea de tunel a oamenilor de ştiinţă, tot astfel este esenţial ca facultăţile noastre critice şi capacitatea de a fi sceptici să nu fie orbită de strălucitoarea frumuseţe a domeniului spiritual.

4
Gratia[28]
Miracolul sănătăţii

Uimitoare graţie! Ce dulce-i sunetul
Ce-a mântuit un obidit ca mine
Am fost pierdut, dar regăsit acum
Orb am fost, dar acum văd.
Graţia mi-a învăţat inima teama.
Dar graţia mi-a alungat temerile.
Cât de scumpă-mi fu această graţie
De când întâiaşi dată am crezut!
Prin multe pericole, amăgiri, capcane
Am trecut deja;
Dar graţia m-a dus nevătămat departe
Şi graţia m-a călăuzit spre casă.
Şi când vom fi fost de zece mii de ani aici
Ca soarele strălucind.
O zi nu vom avea mai puţin ca la-nceput
Lui Dumnezeu laudă să-l aducem.[29]

Primul cuvânt asociat cu graţia în acest faimos imn

---

28 Am preferat traducerea termenului *grace* (din original) prin „graţie" şi nu prin „har", aşa cum ar fi fost firesc în contextul cultural românesc, pentru a face mai inteligibilă concepţia autorului şi trimiterile culturale ale acestuia. *(N. tr.)*

29 Amazing Grace (Graţie uimitoare), de John Newton (1725-l807).

evanghelic american este cuvântul „uimitor”. Ceva ne uimeşte când nu face parte din cursul normal al lucrurilor, când nu este predictibil prin ceea ce cunoaştem noi a fi „legile naturale”. Ceea ce urmează va demonstra că graţia este un fenomen comun şi că într-o anumită măsură este unul predictibil. Dar realitatea graţiei va rămâne neexplicată în cadrul conceptual al ştiinţei convenţionale şi al „legilor naturale”, aşa cum le înţelegem noi. Ea va rămâne miraculoasă şi uimitoare.

Există o serie de aspecte din practica psihiatrică care nu încetează niciodată să mă uimească, pe mine ca şi pe mulţi alţi psihiatri. Unul dintre acestea este faptul că pacienţii noştri se vindecă din punct de vedere mintal într-un mod uluitor. Este un lucru obişnuit pentru alţi specialişti în medicină să acuze psihiatrii că practică o disciplină inexactă şi neştiinţifică. Fapt este că se cunoaşte mai mult despre cauzele nevrozelor decât se cunoaşte despre marea majoritate a altor afecţiuni umane. Prin psihanaliză este posibil să trasăm etiologia şi dezvoltarea unei nevroze la un pacient cu o exactitate şi precizie rareori întâlnite în alt domeniu medical. Este posibil să ajungem să cunoaştem exact şi precis cum, când, unde şi de ce un individ dezvoltă un simptom nevrotic anume sau un tipar comportamental. Este de asemenea posibil să cunoaştem cu aceeaşi exactitate şi precizie cum, când, unde şi de ce poate fi tratată sau a fost vindecată o nevroză. Ceea ce nu ştim totuşi este de ce nevrozele nu sunt mai severe – de ce un pacient uşor nevrotic nu este unul grav nevrotic, de ce un pacient grav nevrotic nu este psihotic. În mod inevitabil, descoperim că un pacient a suferit o traumă sau traume de un anumit fel, astfel încât să-i producă o anume nevroză, dar traumele au o intensitate care *în cursul normal al lucrurilor* ar trebui să producă o nevroză mult mai gravă decât cea pe care o are pacientul.

Un remarcabil om de afaceri plin de succes, de 35 de ani, a venit să mă vadă din cauza unei nevroze care putea fi descrisă ca fiind doar una uşoară. Fusese un copil nelegitim şi de-a lungul primei sale copilării crescuse doar cu mama sa, care era surdă şi mută, într-o suburbie a oraşului Chicago. Când avea 5 ani, statul, crezând că o astfel de mamă nu e competentă să crească un copil, i l-a luat fără niciun avertisment sau explicaţie şi l-a plasat succesiv în trei orfelinate, unde a avut parte de umilinţele de rutină şi de o completă lipsă de afecţiune. La vârsta de 15 ani, a paralizat parţial ca rezultat al unei rupturi de anevrism congenital al unuia dintre vasele de sânge din creier. La 16 ani a părăsit ultimul orfelinat şi a început să trăiască pe cont propriu. Previzibil, la vârsta de 17 ani a intrat la închisoare pentru un act de violenţă pe cât de greşit, pe atât de fără sens. În închisoare nu a primit niciun tratament psihiatric. După şase luni de plictisitoare privare de libertate, când a fost eliberat, autorităţile i-au găsit un post de umil lucrător într-un depozit al unei companii modeste. Niciun psihiatru sau asistent social nu i-ar fi prevăzut viitorul altfel decât în culori sumbre. Totuşi, după trei ani, el a devenit cel mai tânăr şef de departament din istoria companiei. După cinci ani, după ce s-a căsătorit cu o femeie aflată tot într-un post de conducere, el a părăsit compania şi în cele din urmă a reuşit să-şi pornească propria afacere, ajungând un om relativ bogat. În perioada în care a făcut tratament cu mine, devenise şi un tată bun şi iubitor, un intelectual autodidact, un lider al comunităţii şi un artist împlinit. Cum, când, de ce şi de unde au venit toate acestea? Dacă mă refer la obişnuitele concepte ale cauzalităţii, nu ştiu. împreună, am reuşit să trasăm cu exactitate, în cadrul uzual cauză-efect, ceea ce a determinat nevroza sa uşoară şi să o vindecăm. Nu am fost în stare nici în cel mai mic grad să determin originea succesului său neaşteptat.

Am citat acest caz anume pentru că traumele observabile au fost atât de dramatice, iar circumstanţele succesului lui atât de evidente. În majoritatea cazurilor, traumele copilăriei sunt considerabil mai subtile (deşi de obicei la fel de devastatoare), iar dovada sănătăţii mai puţin simplă, dar tiparul este fundamental acelaşi. Rareori vedem pacienţi care să nu fie, de exemplu, mai sănătoşi mintal decât părinţii lor. Ştim foarte bine de ce oamenii devin bolnavi mintal. Ceea ce nu înţelegem este de ce oamenii supravieţuiesc traumelor din vieţile lor, aşa cum de fapt se întâmplă. Ştim exact de ce anumiţi oameni se sinucid. Nu ştim, având în vedere conceptele obişnuite de cauzalitate, de ce unii nu se sinucid. Tot ce putem spune este că există o forţă, o mecanică pe care nu o înţelegem pe de-a-ntregul care pare să opereze în mod curent în majoritatea oamenilor pentru a-i proteja şi pentru a le apăra sănătatea mintală chiar în cele mai neprielnice condiţii.

Deşi procesele implicate în dereglările mintale în mod frecvent nu corespund cu cele implicate în dereglările fizice, în această privinţă ele aparent se aseamănă. Cunoaştem mult mai mult despre cauzele bolilor fizice decât ştim despre cauzele sănătăţii fizice. Întrebaţi orice doctor, de exemplu, ce cauzează meningitele meningococice şi veţi primi un răspuns imediat. „Meningococii, bineînţeles”. Există totuşi o problemă aici. Dacă în iarna aceasta iau în fiecare zi culturi din această bacterie din gâturile locuitorilor micului oraş în care locuiesc, o voi descoperi la nouă din zece oameni. Totuşi niciunul dintre locuitorii micului meu oraş nu a suferit de meningită meningococică de mulţi ani şi nici nu e probabil să sufere în această iarnă. Ce se întâmplă? Meningita meningococică e o boală relativ rară. Totuşi, agentul care o cauzează este extrem de răspândit. Doctorii care folosesc conceptul de rezistenţă pentru a explica acest fenomen

postulează faptul că trupul posedă o apărare care se opune invaziei în corp a meningococului, la fel ca întregii mulţimi de organisme ubicue care produc boli în organism. Nu e nicio îndoială că acest lucru este adevărat. Cunoaştem multe despre această apărare şi despre felul cum operează ea. Dar rămân întrebări enorme. Deşi printre oamenii din ţară care vor muri de meningită meningococică în această iarnă vor fi şi oameni slăbiţi sau cunoscuţi ca având o rezistenţă defectuoasă, majoritatea lor vor fi indivizi care înainte erau sănătoşi şi cărora nu li se cunoşteau defecţiuni ale sistemului de rezistenţă. La un anumit nivel, am putea spune cu încredere că meningococul a fost cauza morţii lor, dar acest nivel este în mod clar unul superficial. La un nivel mai profund, nu vom şti însă de ce au murit ei. Cei mai mulţi vor spune că forţele care în mod normal ne protejează viaţa au eşuat cumva să opereze în aceşti oameni. Deşi conceptul imunitar este de obicei aplicat la bolile infecţioase precum meningita, el poate fi aplicat într-un fel sau altul tuturor bolilor fizice, cu excepţia faptului că în cazul bolilor neinfecţioase nu avem aproape nicio cunoaştere despre felul în care funcţionează rezistenţa. Un individ poate să sufere o singură criză relativ uşoară de colită ulceroasă – o afecţiune acceptată de obicei ca fiind de natură psihosomatică –, să-şi revină complet şi să-şi continue viaţa fără să mai aibă parte vreodată de acest necaz. Altul poate avea atacuri repetate şi să devină afectat cronic de această boală. Un altul poate avea parte de un curs fulminant al afecţiunii şi poate muri rapid chiar după prima criză. Boala pare a fi aceeaşi, dar consecinţele pot fi complet diferite. De ce? Nu avem nicio idee despre acest lucru, în afară de a spune că indivizi cu un anume tipar al personalităţii par a avea diferite tipuri de dificultăţi în a rezista afecţiunii, în timp ce majoritatea dintre noi nu au nicio dificultate. Cum se întâmplă aceste lucruri? Nu ştim. Aceste tipuri de întrebări pot fi puse

pentru aproape toate bolile, inclusiv cele mai comune, cum ar fi atacurile de inimă, leşinurile, cancer, ulcer peptic şi altele. Un număr din ce în ce mai mare de gânditori au început să sugereze că aproape toate afecţiunile sunt de natură psihosomatică – că psihicul este implicat cumva în diferitele defecţiuni ale sistemului de rezistenţă. Dar uluitoare nu sunt aceste defecţiuni ale sistemului, ci faptul că sistemul de rezistenţă funcţionează atât de bine. În cursul normal al lucrurilor, ar trebui să fim mâncaţi de vii de bacterii, consumaţi de cancer, supraîncărcaţi de grăsimi şi cheaguri de sânge, erodaţi de acizi. E mai puţin remarcabil faptul că ne îmbolnăvim şi murim; ceea ce este cu adevărat remarcabil este că de obicei nu ne îmbolnăvim şi nu murim foarte repede. Putem spune, prin urmare, acelaşi lucru despre afecţiunile fizice ca şi despre cele psihice: există o forţă, un mecanism pe care nu-l înţelegem prea bine ce pare a opera în mod curent în majoritatea oamenilor, protejându-le şi întărindu-le sănătatea fizică, chiar şi în cele mai neprielnice condiţii.

Chestiunea accidentelor ridică şi ea mai multe întrebări interesante. Mulţi medici şi mulţi psihiatri au trăit experienţa întâlnirii faţă în faţă cu fenomenul predispoziţiei la accidente. Printre multele exemple din cariera mea, cel mai dramatic a fost cazul unui băiat de 14 ani pe care am fost rugat să-l consult pentru ca el să fie admis la centrul de tratament pentru delincvenţi minori. Mama lui murise când el avea 8 ani, în noiembrie. La 9 ani, în noiembrie, a căzut de pe o scară şi şi-a fracturat humerusul (partea de sus a braţului). Când avea 10 ani, în luna noiembrie, a avut un accident cu bicicleta şi a avut fractură de craniu şi numeroase contuzii grave. La 11 ani, în luna noiembrie, a căzut dintr-un luminator, fracturându-şi şodul. Când avea 12 ani, în noiembrie, a căzut de pe skateboard şi şi-a fracturat încheietura unei mâini. La 13 ani, în noiembrie, a fost lovit de o maşină, care i-a

fracturat pelvisul. Nimeni nu şi-a pus întrebarea dacă acest băiat avea într-adevăr o predispoziţie pentru accidente sau de ce avea o astfel de predispoziţie. Însă cum au apărut aceste accidente? Acest băiat nu şi le-a cauzat singur, în mod conştient. Nici nu a fost conştient de tristeţea cauzată de moartea mamei lui, spunându-mi afabil că „a uitat totul despre ea”. Pentru a începe să înţelegem cum au apărut aceste accidente, cred că e nevoie să aplicăm conceptul de rezistenţă la accidente, aşa cum o facem cu conceptul de rezistenţă la boală, să gândim în termeni de rezistenţă la accident şi de predispoziţie la accident. Nu e uşor de acceptat că anumiţi oameni, în anumite perioade ale vieţii lor, sunt predispuşi la accidente; de asemenea, nu e uşor de acceptat că în cursul normal al lucrurilor majoritatea dintre noi sunt rezistenţi la accidente.

Într-o zi de iarnă, pe la apusul soarelui, când aveam 9 ani, în vreme ce traversam o stradă înzăpezită cărându-mi cărţile de şcoală, am alunecat şi am căzut. În acel moment, o maşină care venea cu viteză a derapat, oprindu-se cu bara de protecţie chiar deasupra capului meu; picioarele şi corpul îmi ajunseseră sub maşină. M-am tras de acolo şi, panicat, am fugit acasă, fără să am nici cea mai mică rană. Prin el însuşi, acest incident nu pare atât de remarcabil; s-ar putea spune pur şi simplu că am avut noroc. Dar dacă îl punem laolaltă cu alte exemple? De mai multe ori a fost cât pe-aci să fiu lovit de maşini; uneori, când conduceam maşina, aproape am lovit pietoni sau biciclişti în întuneric; uneori, am apăsat pe frână la un stop şi nu mi-a lipsit decât o palmă sau două să mă ciocnesc de un alt vehicul; alteori, la schi, am ratat cu puţin să intru în copaci şi nu mi-a lipsit mult să cad de la înălţime; de mai multe ori, crose de golf mi-au zburat prin păr şi aşa mai departe. Ce înseamnă asta? Duc o existenţă fermecată? Dacă cititorii îşi examinează propriile vieţi sub acest aspect, bănuiesc că

majoritatea vor găsi în experienţele lor personale tipare similare de dezastre evitate la limită, accidente care aproape s-au întâmplat şi al căror număr este cu mult mai mare decât cel al accidentelor care s-au întâmplat cu adevărat. De asemenea, cred că cititorii vor recunoaşte că tiparele lor personale de supravieţuire, de rezistenţă la accident nu sunt rezultatul nici unui proces conştient de decizie. Atunci cei mai mulţi dintre noi ducem oare „vieţi fermecate”? Să fie oare adevărat acel vers din cântec?

Unii ar putea gândi că nu e nimic incitant aici, că toate lucrurile despre care am vorbit sunt simple manifestări ale instinctului de supravieţuire. Dar a denumi un lucru înseamnă şi a-l explica? Faptul că avem un instinct de supravieţuire pare banal doar pentru că l-am denumit instinct? înţelegerea noastră privind originea şi mecanismele instinctelor este în cel mai bun caz minusculă. De fapt, chestiunea accidentelor sugerează faptul că tendinţa noastră de a încerca să supravieţuim poate fi altceva, mai miraculos decât un instinct, care este el însuşi un fenomen îndeajuns de miraculos. Deşi nu înţelegem mare lucru despre instincte, le concepem ca operând înăuntrul graniţelor individului care le posedă. Rezistenţa la afecţiunile mintale sau la bolile fizice ne-o putem imagina ca fiind localizată în inconştient sau în procesele organice ale individului. Accidentele, totuşi, implică interacţiuni între indivizi sau între indivizi şi lucruri neînsufleţite. Roţile maşinii acelui bărbat n-au reuşit să treacă peste mine când aveam 9 ani din cauza instinctului meu de supravieţuire sau pentru că şoferul poseda o rezistenţă instinctivă la a mă omorî? Poate că avem un instinct care conservă nu doar vieţile noastre, ci şi vieţile altora.

Deşi nu am experimentat personal acest lucru, am mai mulţi prieteni care au fost martori la accidente de automobile în care „victimele” au ieşit aproape intacte din

vehicule atât de zdrobite, încât nu le mai puteai recunoaşte. Reacţia lor a fost una de pură uimire. Nu pot să înţeleg cum a putut cineva supravieţui unei astfel de izbituri şi, mai mult, fără să aibă răni grave, declară ei! Cum explicăm aceasta? Şansă pură? Aceşti prieteni, care nu sunt oameni religioşi, au fost uimiţi mai ales din cauză că nu şansa pare a fi fost implicată în aceste incidente. „Nimeni n-ar fi supravieţuit”, spun ei. Deşi nu sunt religioşi şi chiar fără măcar să se gândească profund la ceea ce spun în încercarea de a digera aceste experienţe, prietenii mei au făcut remarci precum: „Cred că Dumnezeu îi iubeşte pe beţivi” sau „Cred că nu-i venise vremea”. Cititorul poate alege să pună misterul unor astfel de incidente pe seama „şansei pure”, a unui inexplicabil „capriciu” sau a „sorţii” şi vor fi satisfăcuţi să închidă uşa fără a mai căuta alte explicaţii. Dacă e să examinăm totuşi mai departe astfel de incidente, explicarea lor prin concepţia noastră despre instincte nu este foarte satisfăcătoare. Oare mecanismul neînsufleţit al unui motor posedă instinctul de a se bloca singur astfel încât să conserve forma corpului uman dinăuntrul vehiculului? Sau fiinţa umană posedă un instinct astfel încât în momentul impactului să-şi adapteze forma trupului la felul în care se contorsionează vehiculul? Astfel de întrebări par în mod inerent absurde. Deşi am ales să explorez mai departe posibilitatea ca astfel de incidente să aibă o explicaţie, este clar că concepţia noastră tradiţională despre instincte nu este de mare ajutor. De mai mult folos ne poate fi ideea de sincronicitate. Înainte de a lua în considerare ideea de sincronicitate, ne va fi totuşi de ajutor să examinăm mai întâi unele aspecte ale funcţionării unei părţi a minţii umane pe care o denumim inconştient.

Miracolul inconştientului

Când încep să lucrez cu un nou pacient, deseori

desenez pe hârtie un cerc mare. Apoi, la circumferinţă, desenez o mică nişă. Arătând spre interiorul nişei, spun: „Aceasta reprezintă mintea noastră conştientă. Tot restul cercului, 95 de procente sau mai mult, reprezintă inconştientul nostru. Dacă vei munci îndeajuns de mult şi din greu pentru a te înţelege pe tine însuţi, vei ajunge să descoperi că această vastă parte din mintea ta de care eşti puţin conştient conţine bogăţii dincolo de imaginaţie”.

Bineînţeles, una dintre căile prin care cunoaştem existenţa acestui tărâm ascuns al minţii şi bogăţia pe care el o conţine este calea viselor. Un bărbat distins a venit să mă consulte pentru o depresie care dura de mai mulţi ani. Nu găsea nicio bucurie în munca pe care o făcea, dar nu ştia din ce cauză. Deşi părinţii lui erau relativ săraci şi necunoscuţi, mai mulţi dintre strămoşii tatălui său fuseseră bărbaţi faimoşi. Pacientul meu s-a referit puţin la ei. Depresia lui era cauzată de mai mulţi factori. Doar după mai multe luni a început să ia în considerare problema ambiţiei sale. La şedinţa care a urmat imediat după o alta în care problema ambiţiei fusese pentru prima oară ridicată, el a povestit un vis pe care-l avusese cu o noapte înainte; iată un fragment: „Eram într-un apartament plin cu piese de mobilier imense, apăsătoare. Eram mult mai tânăr decât sunt acum. Tatăl meu voia să navighez de-a lungul golfului ca să iau o barcă pe care, din diferite motive, el o lăsase pe o insulă dincolo de strâmtoare. Eram nerăbdător să fac această călătorie şi l-am întrebat cum pot găsi barca. El m-a luat deoparte, acolo unde se găseau acele piese de mobilier imense şi apăsătoare şi un cufăr enorm, de cel puţin patru metri lungime şi care se înălţa până la tavan, având 20 sau 30 de sertare gigantice, şi mi-a spus că puteam găsi barca dacă priveam peste cufăr”. Iniţial, semnificaţia acestui vis mi-a fost neclară, aşa că i-am cerut, după cum se obişnuieşte, să asocieze cu ceva acest cufăr enorm cu sertare. Imediat, el mi-a spus: „Din

anumite motive, poate pentru că mobila aceea părea atât de apăsătoare, mă face să mă gândesc la un sarcofag”. „Dar sertarele?”, l-am întrebat. Brusc, el a zâmbit răutăcios: „Poate vreau să-mi ucid toţi strămoşii”, a spus. „Mă face să mă gândesc la un mormânt sau la o criptă de familie, fiecare dintre sertare fiind îndeajuns de mare pentru a conţine un trup”. Semnificaţia visului a fost atunci clară. Într-adevăr, în tinereţea sa, îşi luase ca reper de viaţă mormintele faimoşilor săi strămoşi pe linie paternă şi îşi urmase drumul către glorie. Dar a descoperit că acesta este o forţă apăsătoare în viaţa sa şi a dorit să poată să-şi ucidă psihologic strămoşii pentru a se putea elibera de această forţă constrângătoare.

Oricine s-a ocupat mai mult de vise va recunoaşte în acesta un vis tipic. Aş vrea să mă concentrez asupra unuia dintre aspectele care îl fac să fie tipic. Acest bărbat a început să se ocupe de problema sa. Aproape imediat, inconştientul său a produs o dramă care a elucidat cauza problemei, cauză de care el nu fusese conştient până atunci. A făcut acest lucru folosind simboluri într-o manieră la fel de elegantă ca aceea dintr-o piesă de teatru reuşită. E greu să ne imaginăm că o altă experienţă ce ar fi apărut în acest moment în cadrul terapiei ar fi putut să fie tot atât de elocvent edificatoare pentru el şi pentru mine precum acest vis. Inconştientul lui în mod clar părea că vrea să-l ajute pe el şi munca noastră împreună şi făcea aceasta cu o dorinţă mistuitoare.

Psihoterapeuţii fac din analiza viselor o parte semnificativă a muncii lor tocmai pentru că sunt atât de folositoare în general. Trebuie să mărturisesc că există multe vise a căror semnificaţie mă depăşeşte complet şi este tentant să doreşti nerăbdător ca inconştientul să aibă decenţa să ne vorbească într-un limbaj clar. Totuşi, în acele ocazii în care reuşim să facem traducerea, mesajul pare a fi totdeauna destinat nutririi dezvoltării noastre spirituale.

În experienţa mea, visele care pot fi interpretate oferă invariabil informaţii folositoare despre cel ce le visează. Ajutorul vine într-o diversitate de forme: ca avertisment pentru eşecuri personale; ca ghid pentru soluţionarea problemelor pe care nu suntem capabili să le rezolvăm; ca indicaţie adecvată că greşim atunci când credem că avem dreptate şi ca încurajare corectă că avem dreptate atunci când credem că probabil greşim; ca sursă de informaţii necesare despre noi înşine, informaţii care ne lipsesc; ca acela ce ne ajută să găsim direcţia când ne simţim pierduţi; ca indicator pe drumul pe care avem nevoie să mergem atunci când ne scufundăm.

Inconştientul poate să comunice cu noi atunci când suntem treji cu tot atâta eleganţă şi generozitate ca atunci când dormim, deşi într-o formă destul de diferită. Este vorba despre „gândurile nefolositoare” sau despre fragmentele de gânduri. Cea mai mare parte a timpului, aşa cum facem şi cu visele, nu dăm nicio atenţie acestor gânduri inutile şi le dăm la o parte ca şi cum ele n-ar avea nicio semnificaţie. Acesta este motivul pentru care pacienţii terapiei psihanalitice sunt învăţaţi iarăşi şi iarăşi să spună *orice* le vine în minte, nu contează cât de stupide sau insignifiante pot părea vorbele lor la început. De câte ori un pacient spune: „E ridicol, dar acest gând prostesc tot îmi vine în minte – nu are niciun sens, dar mi-aţi spus să vă spun astfel de lucruri” ştiu că pacientul a primit un mesaj extrem de valoros din partea inconştientului, un mesaj care va ilumina în mod semnificativ situaţia în care se află. Deşi aceste „gânduri inutile” ne oferă de obicei o privire în interiorul nostru, ele pot de asemenea să ne ofere informaţii dramatice din interiorul altora şi al lumii din afara noastră. Ca exemplu de mesaj al inconştientului prin „gândurile nefolositoare”, ce aparţine unei categorii destul de largi, aş vrea să vă descriu experienţa propriei mele minţi atunci când am lucrat cu o pacientă. Pacienta

era o femeie tânără care suferea din adolescenţa timpurie de o senzaţie de ameţeală, senzaţie ce putea să o facă să se prăbuşească în orice moment şi pentru care nu fusese descoperită nicio cauză fizică. Din cauza acestei senzaţii de ameţeală, ea avea un mers rectiliniu şi amplu, aproape împleticindu-se. Era destul de inteligentă şi fermecătoare şi iniţial n-am avut nicio idee despre ce ar fi putut să-i cauzeze ameţeala, pe care mai mulţi ani de psihoterapie nu reuşiseră să i-o vindece şi din cauza căreia venise şi la mine pentru ajutor. Pe la mijlocul celei de-a treia şedinţe, cum stătea ea aşezată confortabil, vorbind despre una sau alta, mi-a apărut brusc în minte un cuvânt: „Pinocchio”. Am încercat să mă concentrez asupra a ce spunea pacienta mea, aşa că am îndepărtat imediat cuvântul din conştiinţă. Dar după un minut, în pofida voinţei mele, cuvântul mi-a apărut iarăşi în minte, aproape vizibil, ca şi cum ar fi fost scris literă cu literă în spatele ochilor mei: „Pinocchio”. Destul de supărat, mi-am strâns ochii şi m-am străduit să-mi îndrept atenţia către pacientă. Totuşi, după încă un minut, de parcă ar fi posedat propria lui voinţă, cuvântul mi-a apărut iarăşi în minte, cerând parcă a fi recunoscut. Atunci mi-am spus mie însumi: „Stai puţin, dacă acest cuvânt este atât de nerăbdător să-mi intre în minte, mai bine îi dau atenţie, pentru că ştiu că astfel de lucruri pot fi importante şi mai ştiu că dacă inconştientul încearcă să-mi spună ceva trebuie să-l ascult”. Aşa am făcut. „Pinocchio! Ce naiba poate să însemne Pinocchio? Doar nu crezi că are vreo legătură cu pacienta? Doar nu crezi că ea e Pinocchio, nu? Hei, stai puţin; e drăguţă, e ca o păpuşă. Este îmbrăcată în roşu, alb şi albastru. De fiecare dată când a venit aici era îmbrăcată în roşu, alb şi albastru. Merge caraghios, cu mersul ţeapăn al unui soldat de lemn. Hei, asta este! Este o păpuşă. Dumnezeule, este Pinocchio! Este o păpuşă!” Instantaneu, mi-a fost relevat ceea ce era esenţial în pacientă: ea nu era o persoană reală; era o

păpuşică ţeapănă de lemn, care încerca să fie vie, dar îi era teamă că în orice moment s-ar putea prăbuşi şi putea sfârşi într-o grămadă de beţe şi sfori. Unul după altul, au apărut rapid faptele în sprijinul acestei afirmaţii: o mamă incredibil de dominatoare, care trăgea sforile şi care era foarte mândră că îşi învăţase fiica „să meargă peste noapte la toaletă”; dorinţa totală a fetei de a se devota împlinirii aşteptărilor celorlalţi, de a fi curată, îngrijită, ordonată şi de a spune doar ceea ce se cuvine, încercând frenetic să păcălească cerinţele ce-i erau adresate; o lipsă totală de automotivaţie şi a capacităţii de a lua singură decizii.

Această informaţie enorm de valoroasă despre pacienta mea a apărut în conştient ca un intrus nedorit. Eu nu l-am invitat, nu l-am dorit. Prezenţa lui îmi părea străină de mine şi irelevantă pentru treaba în care eram angrenat, o distragere a atenţiei de care nu aveam nevoie. Iniţial, i-am rezistat, încercând de mai multe ori să-l dau afară pe uşa pe care intrase. Această calitate de a părea străin şi nedorit este caracteristica materialului inconştient şi maniera lui de a se prezenta în mintea conştientă. În parte, din cauza acestei calităţi şi a rezistenţei ce-i este asociată din partea minţii conştiente, Freud şi primii lui urmaşi au fost tentaţi să perceapă inconştientul ca pe un depozit a ceea ce este primitiv, antisocial şi rău în noi. E ca şi cum ei ar fi presupus, ţinând cont de faptul că conştiinţa nu îl vrea, că acest material inconştient e „rău”. În aceeaşi direcţie, ei au tins să presupună că boala psihică rezidă cumva în inconştient, ca un demon în adâncurile subterane ale minţii noastre. Lui Jung îi revine responsabilitatea de a fi iniţiat o corecţie a acestei viziuni, corecţie pe care a făcut-o în diferite feluri, inclusiv prin născocirea expresiei: „Înţelepciunea inconştientului”. Propria mea experienţă a confirmat perspectiva lui Jung în această privinţă, până acolo încât am ajuns la concluzia că boala mintală nu este un produs

al inconştientului; ea este în schimb un fenomen al conştiinţei sau al unei relaţii defectuoase dintre conştient şi inconştient. Să luăm în considerare chestiunea refulării, de exemplu. Freud a descoperit la mulţi dintre pacienţii săi dorinţe sexuale şi sentimente ostile de care ei nu erau conştienţi, dar care în mod clar îi făcea să fie bolnavi. Din cauza acestor dorinţe şi sentimente aflate în inconştient, a apărut ideea că inconştientul este cel care „a cauzat boala mintală". Dar de ce erau aceste dorinţe şi sentimente localizate în inconştient, de la început? De ce erau ele reprimate? Răspunsul este că mintea conştientă nu le voia. Şi în acest a nu voi, în această renegare constă problema. Problema nu constă în faptul că fiinţele umane au sentimente ostile şi sexuale, ci mai degrabă în faptul că fiinţele umane au o minte conştientă care deseori nu este dispusă să facă faţă acestor sentimente şi să tolereze durerea de a avea de-a face cu ele, fiind în acelaşi timp doritoare să le ascundă sub preş.

Un al treilea mod în care se manifestă inconştientul şi în care ne vorbeşte, dacă avem grijă să-l ascultăm (ceea ce nu facem de obicei), este prin comportamentul nostru. Mă refer la erori de pronunţie şi la alte „greşeli" în comportament sau la „actele ratate" freudiene, pe care Freud, în *Psihopatologia vieţii cotidiene,* le demonstrează a fi iniţial manifestări ale inconştientului. Folosirea cuvântului „psihopatologie" de către Freud pentru a descrie aceste fenomene indică iarăşi orientarea sa negativă în ceea ce priveşte inconştientul; el îl percepe ca jucând un rol duşmănos sau cel puţin pe acela al unui diavol răutăcios care încearcă să ne înşele, mai curând decât a-l vedea în chip de zână bună care munceşte din greu pentru a ne face să fim oneşti. Când un pacient face o eroare în cadrul psihoterapiei, evenimentul este invariabil de folos procesului terapeutic sau însănătoşirii. În aceste momente, mintea conştientă a pacientului este. angajată

într-o încercare de a combate terapia, intenţionând să ascundă adevărata natură a sinelui său de terapeut şi de propria autoconştientizare. Inconştientul, totuşi, este cel care se aliază cu terapeutul, luptând pentru deschidere, onestitate, adevăr, străduindu-se în realitate să „spună lucrurile aşa cum sunt”.

Aş vrea să dau câteva exemple. O femeie meticuloasă, complet incapabilă să recunoască în sine emoţia furiei şi prin urmare incapabilă să-şi exprime furia în mod deschis, a început să întârzie de fiecare dată câteva minute la şedinţa de terapie. I-am sugerat că asta se întâmpla deoarece simţea un anume resentiment în ceea ce mă priveşte sau faţă de terapie. Ea a negat ferm că ar exista o astfel de posibilitate, explicându-mi că întârzierile se datorau cutărui sau cutărui accident din viaţa ei şi proclamându-şi aprecierea totală faţă de mine şi motivaţia de a lucra împreună. Într-o seară ce a urmat unei şedinţe, ea a făcut plăţile facturilor lunare, inclusiv pentru mine. Cecul de la ea mi-a ajuns nesemnat. La următoarea şedinţă, am informat-o despre acest lucru, sugerându-i că ea nu m-a plătit când trebuia din cauză că era furioasă. Atunci mi-a spus: „Dar este ridicol! Nu mi s-a întâmplat niciodată în viaţă să nu semnez un cec. Ştiţi cât de meticuloasă sunt în aceste chestiuni. Este imposibil să nu fi semnat cecul dvs”. I-am arătat cecul nesemnat. Deşi se controla extrem de bine în timpul şedinţelor noastre, acum brusc a izbucnit în plâns. „Ce mi se întâmpla?”, s-a văitat ea. „Mă simt divizată. E ca şi cum aş fi doi oameni”. În criza ei şi cu recunoaşterea din partea mea că într-adevăr e ca o casă divizată împotriva ei însăşi, ea a început pentru prima oară să accepte posibilitatea că cel puţin o parte din ea trebuie să adăpostească sentimente de furie. Primul pas pentru progresul terapiei fusese făcut. Un alt pacient care avea o problemă cu mânia era un bărbat ce credea că este imoral să simtă, cu atât mai mult să exprime furie faţă de

vreun membru al familiei sale. Pentru că sora sa îl vizita uneori, el îmi vorbea despre ea şi o descria ca fiind o „persoană extrem de încântătoare”. Mai târziu, a început să-mi povestească despre o mică petrecere pe care urma să o găzduiască în noaptea aceea, la care, spunea el, a invitat şi un cuplu din vecini şi „bineînţeles, pe sora mea vitregă”. I-am subliniat faptul că se referise la sora lui ca fiind sora lui vitregă. „Bănuiesc că o să-mi spuneţi despre acele acte ratate freudiene”, a remarcat el voios. „Da”, i-am răspuns. „Ceea ce îţi spune inconştientul este că tu nu vrei ca sora ta să fie sora ta, că atâta cât te priveşte, ea este doar sora ta vitregă şi că de fapt urăşti tupeul ei”. „Nu urăsc tupeul ei”, a răspuns el, „dar vorbeşte neîncetat şi ştiu că la cina din seara asta va monopoliza întreaga conversaţie. Cred că uneori mă deranjează”. Iarăşi a fost făcut un mic început.

Nu orice act ratat exprimă ostilitate sau sentimente „negative” ce au fost respinse. Ele toate exprimă sentimentele care au fost respinse, negative sau pozitive. Ele exprimă adevărul. Felul în care lucrurile sunt cu adevărat, opus felului în care credem că sunt. Poate că actul ratat cel mai mişcător din experienţa mea a fost făcut de o tânără femeie în timpul primei ei vizite la mine. Ştiam că părinţii ei sunt oameni distanţi şi insensibili, care o crescuseră cu mare simţ de răspundere, dar în absenţa afecţiunii sau a unei griji iubitoare. Ea mi s-a prezentat ca fiind o femeie de lume neobişnuit de matură, încrezătoare în sine şi independentă, care credea că a venit la mine pentru tratament pentru că, după cum explica ea, „nu mai am niciun scop pentru moment şi sunt stăpână pe timpul meu şi cred că puţină psihanaliză ar putea contribui la dezvoltarea mea intelectuală”. Cercetând de ce nu mai are niciun scop pe moment, am aflat că tocmai părăsise facultatea din cauza unei sarcini de cinci luni. Ea nu voia să se mărite. Se gândise vag că ar putea să dea copilul

spre adopţie, după ce acesta se năştea şi să plece în Europa pentru a-şi continua educaţia. Am întrebat-o dacă l-a informat pe tatăl copilului, pe care ea nu-l mai văzuse de patru luni. „Da”, mi-a spus ea. „I-am lăsat un bileţel prin care l-am încunoştinţat că relaţia noastră a fost produsul unui copil”. Vrând să spună că copilul a fost produsul relaţiei lor, ea mi-a spus în loc de asta că sub masca unei femei de lume ea era o fetiţă flămândă, tânjind după afecţiune, care a rămas gravidă într-o încercare disperată de a obţine grija maternă devenind ea însăşi mamă. Nu am confruntat-o cu actul ei ratat, pentru că nu era deloc gata să-şi accepte nevoile de dependenţă sau să le trăiască, deşi eram sigur că le avea. Totuşi, actul ratat i-a fost de ajutor, ajutându-mă pe mine să conştientizez că persoana care stătea în faţa mea era un copil speriat, care avea nevoie de blândeţe protectoare şi de cel mai simplu fel de a fi îngrijită, aproape fizic, probabil multă vreme de acum înainte.

Aceşti trei pacienţi care au făcut acte ratate nu încercau să se ascundă atât de mine, cât de ei înşişi. Prima pacientă credea că nu există nicio fărâmă de resentiment în ea. Cel de-al doilea pacient era convins că nu are niciun sentiment de animozitate faţă de vreunul dintre membrii familiei sale. Ultima pacientă se gândea la sine ca fiind o femeie de lume. Printr-un complex de factori, concepţia noastră conştientă despre noi înşine este divergentă aproape întotdeauna, într-un grad mai mic sau mai mare, faţă de persoana care suntem în realitate.

Aproape totdeauna suntem mai mult sau mai puţin competenţi decât credem că suntem. Inconştientul însă ştie cine suntem în realitate. O sarcină majoră şi esenţială în procesul dezvoltării spirituale constă în munca continuă de a duce concepţia conştientă despre sine a cuiva într-o congruenţă progresiv mai mare cu realitatea. Când o mare parte a acestei sarcini care durează toată viaţa este

realizată cu o relativă rapiditate, aşa cum se întâmplă în psihoterapia intensivă, individul se simte deseori „renăscut”. „Nu mai sunt persoana care eram”, va spune pacientul, cu reală bucurie, despre schimbările dramatice din conştiinţa sa; „Sunt o persoană complet nouă şi diferită”. O astfel de persoană nu are dificultăţi în a înţelege cuvintele cântecului: „Am fost pierdut, dar regăsit acum/ Orb am fost, dar acum văd”.

Dacă ne identificăm pe noi înşine cu concepţia despre noi înşine sau cu conştientizarea de sine sau cu conştiinţa noastră în general, atunci trebuie să spunem că inconştientul este o parte în noi care este mai înţeleaptă decât noi înşine. Am vorbit despre această „înţelepciune a inconştientului” în primul rând în termeni de cunoaştere de sine şi revelaţie de sine. În exemplul cu pacienta pe care inconştientul meu mi-a relevat-o ca fiind Pinocchio, am încercat să demonstrez că inconştientul este mai înţelept decât noi atât în ceea ce priveşte alţi oameni, cât şi în ceea ce ne priveşte pe noi înşine. Fapt este că inconştientul nostru este mai înţelept decât noi în aproape orice împrejurare. Ajungând după lăsarea întunericului în Singapore, unde plecasem în vacanţă pentru prima oară, soţia mea şi cu mine am părăsit hotelul pentru o plimbare. Curând am ajuns într-un spaţiu deschis larg, la capătul căruia, câteva clădiri mai încolo, am putut zări în întuneric forma vagă a unei construcţii de mari dimensiuni. „Mă întreb oare ce clădire este aceea?”, a spus soţia mea. I-am răspuns imediat cu o siguranţă totală şi fără să mă gândesc: „O, acesta este Clubul de Cricket din Singapore”. Cuvintele mi-au venit pe limbă spontan. Aproape imediat le-am regretat. Nu mă bazam pe nimic spunându-le. Nu numai că nu mai fusesem niciodată în Singapore, dar nu mai văzusem niciodată un club de cricket – ziua în amiaza mare şi cu atât mai puţin în întuneric. Totuşi, spre amuzamentul meu, ajungând de cealaltă parte a clădirii,

am văzut o placă din bronz deasupra intrării, pe care se putea citi *Singapore Cricket Club.*

Cum am ştiut acest lucru, pe care de fapt nu îl ştiam? Printre posibilele explicaţii se numără teoria lui Jung despre „inconştientul colectiv", care spune că moştenim înţelepciunea reieşită din experienţa strămoşilor noştri, fără ca noi să fi avut personal acea experienţă. Deşi acest tip de cunoaştere poate părea bizar unei minţi ştiinţifice, existenţa ei este în mod destul de straniu recunoscută în limbajul nostru cotidian. Să luăm însuşi cuvântul „a recunoaşte". Când citim o carte şi ajungem la o idee sau la o teorie care ni se pare atrăgătoare, „sună clopoţelul", „recunoaştem" că este adevărată. Totuşi ideea sau teoria respectivă pot să fie unele pe care nu le-am gândit niciodată conştient. Cuvântul spune că „recunoaştem" concepţia respectivă, ca şi cum am fi cunoscut-o odată, am uitat-o, iar apoi o recunoaştem ca pe un vechi prieten. Este ca şi cum întreaga cunoaştere şi întreaga înţelepciune ar fi deja conţinute în minţile noastre şi atunci când aflăm „ceva nou" nu facem decât să descoperim ceva care exista demult în noi. Această concepţie este în mod similar reflectată în cuvântul „educaţie", care este derivat din latinescul *educare,* ce se traduce literal prin „a scoate în afară" sau „a conduce în afară". Prin urmare, când educăm oamenii, dacă folosim cuvântul în mod serios, noi nu băgăm ceva înăuntrul minţii lor; mai degrabă scoatem ceva din ele; ducem ceva din inconştient spre conştientizare. Ei sunt posesorii cunoaşterii de multă vreme. Dar care este sursa acestei părţi din noi care e mai înţeleaptă decât noi? Nu ştim. Teoria lui Jung despre inconştientul colectiv sugerează că înţelepciunea noastră este moştenită. Experimente ştiinţifice recente cu material genetic în conjuncţie cu fenomenele memoriei sugerează că este într-adevăr posibil să fi moştenit cunoaşterea, cunoaştere care este depozitată sub forma unor coduri în acidul nucleic din

celulele noastre. Conceptul de depozitare chimică a informaţiei ne permite să începem să înţelegem cum poate fi depozitată informaţia potenţial disponibilă pentru mintea umană în câţiva centimetri cubi de substanţă cerebrală. Dar chiar acest extraordinar de sofisticat model, care permite depozitarea în spaţii mici a cunoaşterii moştenite ca şi a celei trăite, lasă fără răspuns majoritatea întrebărilor care ne sperie mintea cel mai mult. Când speculăm asupra tehnologiei unui astfel de model – cum ar fi el construit, cum ar fi sincronizat ş.a.m.d. – suntem încă în totală veneraţie în faţa fenomenului minţii umane. Speculaţiile asupra acestei chestiuni diferă puţin în calitate de speculaţii asupra unor modele de control al cosmosului precum cel al lui Dumnezeu cu armiile şi corurile de arhangheli, îngeri, serafimi şi heruvimi care îl ajută în misiunea sa de a ordona universul. Mintea, care uneori crede că astfel de lucruri nu există ca miracol, este ea însăşi un miracol.

Miracolul serendipităţii

Deşi este foarte posibil pentru noi să concepem extraordinara înţelepciune a inconştientului, aşa cum am discutat până acum, ca fiind ultima parte explicabilă a moleculelor ce alcătuiesc substanţa cerebrală şi operează cu o tehnologie miraculoasă, nu avem încă o explicaţie pentru aşa-numitele „fenomene psihice”, care sunt în mod clar legate de funcţionarea inconştientului. Într-o serie de experimente sofisticate, medicul Montague Ullman şi dr. Stanley Krippner au demonstrat convingător că este posibil pentru un individ treaz să „transmită” în mod curent şi repetat imagini către un alt individ care doarme câteva camere mai încolo şi că aceste imagini vor apărea în visele celui ce doarme.[30]

30 „An Experimental Approach to Dreams and Telepathy: II Report of Three Studies" („O abordare experimentală a viselor şi telepatiei: dare

O astfel de transmisie nu apare doar în laborator. De exemplu, nu este neobişnuit ca doi indivizi care se cunosc să aibă în mod independent vise identice sau incredibil de similare. Cum se întâmplă acest lucru? Nu avem nici cea mai vagă idee.

Dar se întâmplă că validitatea unor astfel de întâmplări este dovedită ştiinţific în termeni de probabilitate. Eu însumi am avut într-o noapte un vis care consta într-o serie de şapte imagini. Am aflat mai târziu că un prieten care dormise în casa mea cu două nopţi înainte se trezise dintr-un vis în care acele şapte imagini apăruseră în aceeaşi ordine. Niciunul dintre noi nu a putut să stabilească un motiv pentru această întâmplare. Am fost incapabili să legăm visele de orice experienţă împărtăşită de amândoi sau de alt fel pe care am fi avut-o şi nici nu am fost în stare să interpretăm visele în vreun fel. Totuşi, ştiam că ceva mult mai semnificativ s-a întâmplat. Mintea mea are milioane de imagini la îndemână din care să construiască un vis. Probabilitatea să fi fost doar o coincidenţă ca eu să fi selectat aceleaşi şapte imagini, în aceeaşi ordine ca şi prietenul meu era astronomic de mică. Evenimentul era atât de neplauzibil, încât am ştiut că nu putea apărea accidental.

Faptul că evenimente foarte neplauzibile, pentru care nu poate fi determinată nicio cauză în cadrul legilor naturale cunoscute, apar cu o frecvenţă neplauzibilă a ajuns să fie cunoscut ca principiul sincronicităţii. Nici eu, nici prietenul meu nu ştiam cauza sau motivul pentru care am avut vise atât de neplauzibil de similare, dar unul dintre aspectele evenimentului a fost acela că noi am avut aceste vise la scurt timp unul după altul. Cumva, timpul pare elementul important, poate chiar crucial în aceste

---

de seamă asupra a trei studii"), *American Journal of Psychiatry* (martie 1970), pp. 1282-l289. Oricine, oricît ar fi de puţin convins despre realitatea ESP sau de sceptic în ceea ce priveşte validitatea ştiinţifică a acestui fapt, este îndemnat să citească acest articol.

evenimente neplauzibile. Mai devreme, în discuţia despre înclinaţia spre accidente şi rezistenţa la ele, s-a făcut menţiunea că nu de puţine ori oamenii ies nevătămaţi din vehicule zdrobite şi pare ridicol a gândi că maşinăria se contorsionează într-o asemenea formă încât să protejeze şoferul sau că şoferul se contorsionează luând o formă care să se potrivească cu maşina zdrobită. Nu există nicio lege naturală cunoscută prin care forma pe care o ia vehiculul (evenimentul A) să cauzeze supravieţuirea şoferului sau ca forma şoferului (evenimentul B) să facă vehiculul să se contorsioneze într-un anumit fel. Deşi nu a existat o relaţie de cauzalitate între evenimentul A şi evenimentul B, ele au apărut neplauzibil în mod sincron – adică amândouă în acelaşi timp –, astfel încât, în fapt, şoferul a supravieţuit. Principiul sincronicităţii nu explică de ce sau cum s-au întâmplat acestea. El susţine doar că astfel de conjuncţii neplauzibile de evenimente apar mai frecvent decât sunt prezise de probabilitate. El nu explică miracolul. Principiul serveşte doar la a face clar faptul că miracolele par a fi chestiuni care ţin de coordonarea în timp şi chestiuni care sunt uimitor de comune.

Incidentul cu visele similare aproape sincrone este unul care poate fi calificat, în virtutea neprobabilităţii lui statistice, ca fiind un fenomen psihic sau „paranormal”, chiar dacă semnificaţia incidentului este obscură. Probabil că înţelesul cel puţin al majorităţii fenomenelor psihice, paranormale este de asemenea obscur. Totuşi o altă caracteristică a fenomenelor psihice, aparte faţă de neplauzibilitatea lor statistică, este frecvenţa semnificativă cu care astfel de apariţii par a fi benefice – într-un anume fel binefăcător pentru unul sau mai mulţi participanţi umani implicaţi. Un om de ştiinţă respectabil, matur şi foarte sceptic, care făcea analiză cu mine, mi-a povestit recent următorul incident: „După ultima noastră şedinţă, era o zi atât de frumoasă, încât m-am hotărât să mă duc

acasă pe şoseaua care înconjoară lacul. Aşa cum ştiţi, acest drum are o mulţime de curbe foarte strânse. Luasem probabil zece asemenea curbe când brusc am avut gândul că o maşină ar fi putut să vină de după colţ pe banda mea de şosea. Fără să mă mai gândesc, am apăsat puternic pe frâne şi am oprit. Imediat după ce am făcut acest lucru, o maşină a luat imediat curba cu roţile la doi metri de banda galbenă şi abia a reuşit să mă evite, deşi mă aflam pe partea de şosea corespunzătoare. Dacă nu opream, ciocnirea în curbă ar fi fost inevitabilă. Nu am idee ce m-a făcut să opresc. Aş fi putut să opresc la oricare din cele zece astfel de curbe pe care le-am luat, dar n-am făcut-o. Am mers de multe ori pe acea şosea înainte şi deşi m-am gândit că este periculoasă, n-am oprit maşina niciodată. Mă face să mă gândesc că e ceva cu aceste ESP şi alte lucruri din acestea. Nu am nicio altă explicaţie".

Este posibil ca apariţiile statistic improbabile să sugereze într-o anumită măsură că exemplele de sincronicitate sau paranormal e probabil să fie pe cât de benefice pe atât de dăunătoare. Auzim despre accidente ciudate şi despre exemple ciudate de accidente care ar fi putut să se întâmple, dar care nu au avut loc. Deşi plină de eşecuri metodologice, o cercetare a acestei probleme trebuie făcută. Acum nu pot să afirm decât o impresie fermă, dar „neştiinţifică" potrivit căreia frecvenţa unor astfel de apariţii, improbabile din punct de vedere statistic, în mod clar benefice este mult mai mare decât în cazul celor în care rezultatul pare a fi vătămător. Rezultatele benefice ale unor astfel de apariţii nu e necesar să salveze doar vieţi; mult mai des ele doar îmbunătăţesc viaţa sau determină o dezvoltare a ei. Un excelent exemplu de astfel de apariţie este experienţa „visului scarabeului" a lui Carl Jung, povestit în articolul său „Despre sincronicitate", pe care o voi cita în întregime: [31]

31 *The Portable Jung (Jung de buzunar),* ed. Joseph Campbell, Viking

Exemplul meu priveşte o tânără pacientă care, în ciuda eforturilor făcute de ambele părţi, s-a dovedit a fi din punct de vedere psihologic inaccesibilă. Dificultatea consta în faptul că ea ştia totdeauna totul despre orice. Excelenta ei educaţie o înzestrase cu o armă care se potrivea în mod ideal scopului său, mai precis, cu un raţionalism cartezian bine şlefuit, cu o impecabilă idee „geometrică" asupra realităţii. După mai multe încercări nefructuoase de a îndulci raţionalismul ei cu o înţelegere mai umană a lucrurilor, a trebuit să mă limitez la speranţa că va apărea ceva neaşteptat şi iraţional, ceva care va mistui retorta intelectuală în care ea se izolase. Într-o zi, stăteam în faţa ei, cu spatele la fereastră, ascultându-i revărsarea de retorică. Avusese un vis impresionant în noaptea precedentă, în care cineva îi dădea un scarabeu de aur – o bijuterie costisitoare, în timp ce ea încă îmi povestea acest vis, am auzit în spatele meu o bătaie uşoară în geam. M-am întors şi am văzut că era o insectă zburătoare destul de mare, care ciocănea în geamul ferestrei, într-un efort clar de a vrea să intre în încăperea întunecată. Acest lucru mi s-a părut foarte straniu. Am deschis fereastra imediat şi am prins insecta în aer, în timp ce zbura. Era o insectă din familia scarabeului, un cărăbuş de trandafir (*Cetonia aurata),* a cărui culoare galben-verzuie semăna foarte bine cu aceea a unui scarabeu de aur. I-am întins pacientei mele insecta cu aceste cuvinte: „Iată scarabeul dvs". Această experienţă a produs breşa pe care o doream în raţionalismul ei şi a spart gheaţa în ceea ce priveşte rezistenţa ei intelectuală. Tratamentul putea continua acum cu rezultate mulţumitoare.

Discutând despre aceste evenimente paranormale cu consecinţe benefice, vorbim de fapt despre fenomenul serendipităţii. *Webster's Didionary* defineşte serendipitatea ca fiind „darul de a găsi lucruri valoroase

---

Press, New York, 1971, pp. 511-512.

sau agreabile fără a le căuta”. Există câteva caracteristici care intrigă în această definiţie. Una dintre ele este determinarea serendipităţii ca dar, ceea ce implică faptul că unii oameni îl posedă, iar alţii nu, că unii oameni sunt norocoşi, iar alţii nu sunt. Una din tezele principale ale acestei secţiuni a cărţii este că graţia, manifestată în parte prin „lucruri valoroase sau agreabile care nu sunt căutate”, este la îndemâna tuturor, dar că unii profită de ea, alţii nu. Lăsând insecta înăuntru, prinzând-o şi dând-o pacientei, Jung a profitat clar de graţie. Unele motive şi unele căi prin care oamenii eşuează să profite de graţie vor fi explorate mai târziu, în subcapitolul „Rezistenţa la graţie”. Pentru moment, vreau să sugerez că unul dintre motivele pentru care nu reuşim să profităm pe de-a-ntregul de graţie este acela că nu suntem pe deplin conştienţi de prezenţa ei – adică nu găsim lucruri valoroase fără a le fi căutat, pentru că nu reuşim să apreciem valoarea darului care ni se oferă. Cu alte cuvinte, evenimente ale serendipităţii ne apar tuturor, dar deseori nu reuşim să recunoaştem natura lor de serendipitate; considerăm că aceste evenimente nu au nimic remarcabil şi, prin urmare, nu putem să profităm de ele.

Acum cinci luni, având la dispoziţie două ore între întâlnirile pe care le aveam într-un anumit oraş, l-am întrebat pe un coleg care locuia în acel oraş dacă pot să-mi petrec timpul în biblioteca din casa lui, pentru a lucra la rescrierea primei secţiuni a acestei cărţi. Când am ajuns acolo, am întâlnit-o pe soţia colegului meu, o femeie distantă şi rezervată, căreia se pare că nu-i plăceam prea mult, ba chiar a fost de-a dreptul ostilă faţă de mine, aproape arogantă, în mai multe ocazii. Am discutat incomod vreo cinci minute. În cursul conversaţiei noastre superficiale, ea mi-a spus că a auzit că scrisesem o carte şi m-a întrebat care este subiectul ei. I-am spus că ea se ocupă de dezvoltarea spirituală şi că nu am terminat-o

încă. După aceea, m-am dus în bibliotecă să lucrez. După o jumătate de oră, ajunsesem într-un punct mort. O parte din ceea ce scrisesem despre subiectul responsabilităţii mi se părea complet nesatisfăcător. Era clar că trebuia să extind acea parte pentru a face mai comprehensibile concepţiile discutate acolo, simţind totuşi că această lărgire ar fi o abatere de la cursul lucrării. Pe de altă parte, nu eram dispus să şterg întreaga secţiune, pentru că simţeam că o menţionare a acestor concepţii era necesară. M-am luptat cu această dilemă timp de o oră fără a ajunge nicăieri, devenind din ce în ce mai frustrat, simţindu-mă din ce în ce mai neajutorat în rezolvarea acestei situaţii.

În acest moment, a intrat încet în bibliotecă soţia colegului meu. Felul ei de a fi era timid şi ezitant, respectuos şi totuşi cald şi blând, foarte diferit de felul în care fusese în orice altă întâlnire dânainte. „Scotty, sper că nu deranjez”, mi-a spus ea. „Dacă deranjez, spune-mi”. I-am spus că nu şi că am ajuns într-un punct mort şi că nu mai eram în stare să fac niciun progres pentru moment. Ţinea în mâini o carte. „Am găsit această carte din întâmplare”, a spus ea. „M-am gândit că s-ar putea să te intereseze. Poate că nu se va întâmpla aşa. Dar mi-a apărut gândul că s-ar putea să-ţi fie de ajutor. Nu ştiu de ce”. Simţindu-mă iritat şi presat de timp, i-aş fi spus în mod normal că sunt afundat în cărţi până peste urechi – fapt care era adevărat – şi că nu aş fi avut niciun pic de timp să o citesc în viitorul apropiat. Dar strania ei umilinţă m-a făcut să-i dau un alt răspuns. I-am răspuns că apreciez bunătatea ei şi că voi încerca să o citesc cât mai curând posibil. Am luat cartea cu mine acasă, fără a şti când ar putea fi „cel mai curând posibil”. Dar chiar în acea seară, ceva m-a determinat să las la o parte toate celelalte cărţi şi să consult cartea pe care mi-o dăduse ea. Era un volum subţire intitulat *How people change (Cum se pot schimba oamenii),* scris de Allen Wheelis. Mare parte din carte

trata problema responsabilităţii. Unul dintre capitole exprima cu eleganţă, în profunzime ceea ce voiam eu să spun când încercam să lărgesc acea secţiune dificilă a cărţii mele. Dimineaţa următoare, am condensat acea secţiune a cărţii mele într-un paragraf scurt şi concis, iar într-o notă de subsol i-am recomandat cititorului cartea lui Wheelis ca pe o ideală elaborare a subiectului. Dilema mea era rezolvată.

Aceasta nu era o întâmplare nemaipomenită. N-au existat surle şi trompete care s-o anunţe. Aş fi putut s-o ignor. Aş fi putut trăi şi fără ea. Totuşi, am fost atins de graţie. Întâmplarea a fost atât extraordinară, cât şi obişnuită – extraordinară pentru că probabilitatea de a se întâmpla era foarte mică, obişnuită pentru că astfel de întâmplări benefice cu probabilitate foarte mică se întâmpla tot timpul, în linişte, bătând la uşa conştientizării noastre nu mai dramatic decât o insectă care ciocane uşor geamul ferestrei. Întâmplări similare au avut loc de zeci de ori în luna în care soţia colegului meu mi-a împrumutat cartea. Ele mi s-au întâmplat tot timpul. Pe unele dintre ele le recunosc. De unele pot profita fără a fi măcar conştient de natura lor miraculoasă. Nu există nicio cale prin care să-mi dau seama cât de multe astfel de întâmplări mi-au scăpat.

Definiţia graţiei

Până acum, în această secţiune, am descris o întreagă diversitate de fenomene care au următoarele caracteristici comune:

a) Ele contribuie la nutrirea – sprijină, protejează şi îmbunătăţesc – vieţii umane şi la dezvoltarea spirituală.

b) Mecanismul acţiunii lor este fie incomplet înţeles (ca în cazul rezistenţei fizice şi a viselor), fie total obscur (ca în cazul fenomenelor paranormale), în funcţie de principiile legilor naturale, aşa cum sunt ele interpretate

de gândirea ştiinţifică curentă.

c) Apariţia lor este frecventă, are loc în mod curent, este un loc comun şi este în mod esenţial universală pentru umanitate.

d) Deşi influenţată potenţial de conştiinţa umană, originea lor este în afara voinţei conştiente şi dincolo de procesul luării conştiente de decizii.

Deşi privite în general separat, am ajuns să cred că elementele lor comune indică faptul că aceste fenomene sunt parte sau manifestări ale unui singur fenomen: o puternică forţă originală în afara conştiinţei umane, care nutreşte dezvoltarea spirituală a fiinţei umane. Cu sute sau chiar mii de ani înainte de conceptualizarea ştiinţifică a unor lucruri precum sistemul imunitar, starea de vis şi inconştientul, această forţă a fost consecvent recunoscută de către religie, care i-a dat numele de graţie. Şi i-a adus laude.

Ce avem de făcut – noi, care avem o minte sceptică şi orientată ştiinţific – cu această „puternică forţă originală în afara conştiinţei umane, care nutreşte dezvoltarea spirituală a fiinţei umane”? Nu putem atinge această forţă. Nu avem niciun mod corespunzător de a o măsura. Totuşi, ea există. Este reală. Să punem în funcţiune viziunea de tunel şi să o ignorăm pentru că ea nu se potriveşte prea uşor cu conceptele ştiinţifice tradiţionale ale legilor naturale? Pare periculos să facem astfel. Eu cred că nu putem spera să ne apropiem de o înţelegere a cosmosului, a locului omului în cosmos şi, prin urmare, a însăşi naturii omului fără a încorpora fenomenul graţiei în cadrul nostru conceptual.

Totuşi, nu putem nici măcar să localizăm această forţă. Putem doar să spunem unde nu este: în conştiinţa umană. Atunci unde locuieşte ea? Unele dintre fenomenele pe care le-am discutat, cum ar fi visele, sugerează faptul că graţia locuieşte în mintea inconştientă a individului.

Alte fenomene, precum sincronicitatea şi serendipitatea, indică faptul că această forţă există dincolo de graniţele individului. Nu doar pentru că suntem oameni de ştiinţă nu ne este uşor să localizăm graţia. De-a lungul secolelor, omul religios, care, bineînţeles, atribuie originea graţiei lui Dumnezeu şi crede că ea este cu adevărat iubirea lui Dumnezeu, a avut de asemenea dificultăţi în a-l localiza pe Dumnezeu. Există în teologie două tradiţii mari şi opuse în această privinţă: prima, doctrina emanaţiei, care susţine că graţia emană de la un Dumnezeu exterior omului; cealaltă, doctrina imanenţei, care susţine că graţia emană de la un Dumnezeu din centrul fiinţei umane.

Această problemă – şi de fapt întreaga problemă a paradoxului – rezultă din dorinţa noastră de început de a localiza lucrurile. Fiinţa umană are o tendinţă profundă de a conceptualiza în termeni de entităţi discrete. Percepem lumea ca fiind compusă din astfel de categorii: oi, ghete, ceară roşie şi alte categorii. Tindem să înţelegem fenomenele plasându-le în categorii particulare, spunând că aceasta este cutare sau cutare ca entitate. Este fie asta, fie cealaltă, dar nu poate fi amândouă. Oile sunt oi şi nu sunt ghete. Eu sunt eu şi tu eşti tu. Entitatea eu reprezintă identitatea mea, iar entitatea tu este identitatea ta şi tindem să fim complet descumpăniţi dacă identităţile se combină sau se amestecă. Aşa cum am arătat mai înainte, gânditorii hinduşi sau budişti cred că percepţia de entităţi discrete este o iluzie sau *maya,* iar fizicienii moderni, preocupaţi de relativitate, de fenomenul undă-corpuscul, electromagnetism, etc. devin din ce în ce mai conştienţi de limitările abordării noastre conceptuale în termeni de entităţi. Este greu să scăpăm de ele. Tendinţa noastră de a gândi în entităţi ne constrânge să vrem să localizăm lucrurile, chiar lucruri precum Dumnezeu sau graţia şi chiar atunci când ştim că această tendinţă a noastră împiedică comprehensiunea acestor chestiuni.

Încerc să nu gândesc deloc individul ca pe o adevărată entitate şi atâta vreme cât limitările mele intelectuale mă constrâng să gândesc (sau să scriu) în termeni de entităţi, concep graniţele individului ca fiind marcate de o membrană foarte permeabilă – o firidă, dacă vreţi, în locul unui zid; o firidă pe sub care şi deasupra căreia alte „entităţi" urcă, se furişează, curg. Tot aşa cum mintea noastră conştientă este continuu parţial permeabilă inconştientului, la fel inconştientul nostru este permeabil „minţii" din afară, „minte" care ne permează pe noi, fără a fi totuşi noi ca entităţi. O descriere mai elegantă şi mai adecvată a acestei situaţii decât cea a limbajului de secol XX cu membrane permeabile este cea realizată în limbajul religios din sec. al XIV-lea (cca. 1393) de Maica Julian, pustnică din Norwich, care descria relaţia dintre graţie şi entitatea individuală astfel: „Aşa cum corpul este înveşmântat în haine, carnea în piele, oasele în carne, iar inima în întreg, tot aşa noi, suflet şi trup, suntem înveşmântaţi şi împrejmuiţi de bunătatea lui Dumnezeu. Da, şi chiar mai simplu; pentru că toate acestea vor trece şi vor pieri, dar Bunătatea lui Dumnezeu este mereu întreagă."[32]

În orice caz, indiferent cui le atribuim sau unde le localizăm, „miracolele" descrise indică faptul că dezvoltarea noastră ca fiinţe umane este ajutată de o forţă diferită de voinţa noastră conştientă. Pentru a înţelege mai bine natura acestei forţe, cred că putem trage un folos din luarea în considerare a altui miracol: procesul de dezvoltare a întregii vieţi, căruia noi i-am dat numele de evoluţie.

Miracolul evoluţiei

Deşi nu ne-am concentrat până acum asupra ei ca şi

32 *Revelations of Divine Love (Revelaţii ale iubirii divine),* cap. IV, ed. Grace Warrack, British Book Centre, New York, 1923.

concept, într-un fel sau altul, de-a lungul acestei cărţi, am fost preocupaţi de evoluţie. Creşterea spirituală reprezintă evoluţia unui individ. Trupul unui individ are şansa să treacă prin toate ciclurile vieţii, dar nu evoluează. Nu apar noi tipare fizice. Declinul capacităţii fizice la vârste înaintate este inevitabil, în timpul unei vieţi, totuşi, spiritul uman poate evolua în mod dramatic. Pot apărea noi tipare. Capacitatea spirituală poate să crească (deşi de obicei nu se întâmplă aşa) până în momentul morţii la vârste înaintate. Viaţa ne oferă o serie nelimitată de oportunităţi pentru creştere spirituală până la sfârşitul ei. Deşi în centrul acestei cărţi se află evoluţia spirituală, procesul evoluţiei fizice este similar cu cel al evoluţiei spiritului şi ne oferă un model pentru înţelegerea mai departe a procesului dezvoltării spirituale şi a semnificaţiei graţiei.

Cea mai izbitoare trăsătură a procesului evoluţiei fizice este faptul că el este un miracol. Dat fiind ceea ce înţelegem din univers, evoluţia n-ar fi trebuit să apară; acest fenomen n-ar trebui să existe deloc. Una dintre legile naturale fundamentale este cea de-a doua lege a termodinamicii, care arată că energia tinde în mod natural de la o stare de organizare mai complexă spre o stare de mică organizare, de la o stare de înaltă diferenţiere la o stare de slabă diferenţiere. Cu alte cuvinte, universul este un proces de dezagregare. Exemplul frecvent folosit pentru a descrie acest proces este cel al unui râu care în mod natural curge la vale. E nevoie de energie şi muncă – pompe, ecluze şi oameni care cară găleţi – pentru a inversa acest proces, pentru a ne întoarce la izvoare, pentru a duce apa înapoi în vârful dealului. Iar această energie trebuie să vină de undeva din altă parte. Un sistem de energie trebuie să sece pentru a menţine altul. Până la urmă, după legea a doua a termodinamicii, după miliarde şi miliarde de ani, universul se va încetini treptat până când va atinge cel mai de jos punct, ca o „mâzgă” amorfă,

total dezorganizată, total nediferenţiată, în care nu se mai întâmplă nimic. Această stare de completă dezorganizare şi nediferenţiere este numită entropie.

Curgerea naturală la vale a energiei către o stare de entropie poate fi numită forţă entropică. Putem vedea cum „curgerea" evoluţiei este îndreptată împotriva forţei entropice. Procesul evoluţiei este o dezvoltare a organismelor de la cea mai de jos stare către stări cu o complexitate, diferenţiere şi organizare din ce în ce mai mari. Un virus este un organism extrem de simplu, doar ceva mai mult decât o moleculă. O bacterie este mai complexă, mai diferenţiată, posedând o celulă, diferite tipuri de molecule şi un metabolism. Un parameci are un nucleu, cili şi un sistem digestiv. Buretele de mare are nu numai celule, ci diferite tipuri de celule aflate în interdependenţă. Insectele şi peştii au un sistem nervos cu metode complexe de locomoţie şi chiar o organizare socială. Şi aşa urcăm pe scara evoluţiei, o scară de o complexitate, organizare şi diferenţiere din ce în ce mai mari, până ajungem la om, care posedă un enorm cortex cerebral şi tipare de comportament extraordinar de complexe, fiind, din câte ştim, în vârful acestei scări. Am afirmat că procesul evoluţiei este un miracol, pentru că, fiind un proces crescând de organizare şi diferenţiere, merge contra legilor naturale. În cursul obişnuit al lucrurilor, noi, cei care scriem şi citim această carte, ar trebui să nu existăm.[33]

Procesul evoluţiei poate fi reprezentat printr-o piramidă în vârful căreia se găseşte omul, organismul cel

---

33 Concepţia conform căreia evoluţia merge împotriva legii naturale nu este nici nouă, nici originală. îmi amintesc de un autor pe care l-am studiat în timpul facultăţii şi care spunea: „Evoluţia este o dis-turbare în a doua lege a termodinamicii", dar din păcate nu am putut să localizez referinţa. Mai recent, o astfel de concepţie a fost elaborată de Buckminister Fuller, în cartea sa *And it Came to Pass – Not to Stay (Şi a venit să treacă, nu să rămînă),* Macmillan, New York, 1976.

mai complex şi cel mai puţin multiplicat; viruşii, organismele cele mai numeroase, dar şi cele mai puţin complexe, se situează la baza piramidei.

Vârful împinge în sus, mergând împotriva forţelor entropiei, înăuntrul piramidei am plasat o săgeată pentru a simboliza această forţă a evoluţiei, care trage după sine acest „ceva” ce a sfidat permanent şi cu atâta succes „legile naturale” de-a lungul a milioane şi milioane de generaţii şi care trebuie ea însăşi să reprezinte o lege naturală încă nedefinită.

Evoluţia spirituală a umanităţii poate fi de asemenea reprezentată astfel:

Subliniez iarăşi că procesul creşterii spirituale este unul dificil şi care necesită mult efort. Lucrurile stau astfel pentru că este un proces condus împotriva rezistenţei naturale, împotriva înclinaţiei naturale de a ţine lucrurile pe calea pe care sunt, împotriva cramponării de vechile hărţi şi de vechile feluri de a acţiona, împotriva căilor uşoare. Despre rezistenţa naturală, această forţă entropică ce operează în viaţa noastră spirituală, mai am multe de spus, pe scurt. Dar ca şi în cazul evoluţiei fizice, miracolul constă în faptul că această rezistenţă este depăşită. Noi ne dezvoltăm. În ciuda tuturor acestor rezistenţe, devenim fiinţe umane mai bune. Nu toţi. Nu uşor. Dar un număr semnificativ de oameni reuşesc cumva să se îmbunătăţească pe sine şi cultura lor. Există o forţă care ne împinge cumva să alegem calea cea mai grea, prin care să transcendem noroiul şi mizeria în care deseori ne naştem.

Această diagramă a procesului dezvoltării spirituale poate fi aplicată existenţei unui singur individ. Fiecare

dintre noi are propriul imbold de a be dezvolta şi fiecare din noi, sub influenţa acestui imbold, trebuie să lupte de unul singur împotriva propriei lui rezistenţe. Diagrama se aplică de asemenea umanităţii ca întreg. Evoluând ca indivizi, facem şi societatea noastră să evolueze. Cultura care ne-a nutrit în copilărie este nutrită la rândul ei prin puterea noastră ca adulţi. Cei care reuşesc să se dezvolte nu numai că se bucură de fructele acestei dezvoltări, ci dăruiesc aceste fructe lumii. Evoluând ca indivizi, noi ducem umanitatea în spate. Şi astfel umanitatea evoluează.

Ideea că planul dezvoltării spirituale a umanităţii este un proces de ascensiune cu greu poate fi văzută ca adecvată realităţii de o generaţie deziluzionată de idealul progresului. Peste tot e război, corupţie şi poluare. Cum poate cineva în mod raţional să sugereze faptul că rasa umană progresează din punct de vedere spiritual? Şi totuşi, eu exact asta sugerez. Senzaţia de deziluzionare provine din faptul că aşteptăm mai mult de la noi înşine decât strămoşii noştri de la ei înşişi. Comportamentul uman, care nouă ni se pare respingător şi jignitor era acceptat ca un lucru normal cu ani în urmă. Unul dintre punctele asupra cărora se concentrează această carte se referă la responsabilitatea părinţilor de a-şi nutri spiritual copiii. Cu greu putem spune că aceasta este astăzi o temă la ordinea zilei, dar acum câteva secole în general ea nu făcea deloc parte dintre preocupările oamenilor. Deşi găsesc că astăzi grija părintească nu e de o calitate prea bună, am toate motivele să cred că este mult superioară celei de acum câteva generaţii. O recentă trecere în revistă a aspectelor îngrijirii copiilor începe, de exemplu, cu observaţia următoare:

Dreptul roman îi dădea tatălui control absolut asupra copiilor săi, pe care-i putea vinde sau condamna la moarte fără teamă de pedeapsă. Această concepţie a dreptului

absolut a fost preluată în dreptul englez, unde a prevalat până în sec. al XIV-lea, fără o schimbare importantă. În Evul Mediu, copilăria nu era privită ca o fază unică a vieţii, aşa cum o considerăm noi astăzi. Era ceva obişnuit ca, după ce împlineau 7 ani, copiii să fie trimişi în slujba cuiva sau făcuţi ucenici, iar învăţătura să fie pusă pe plan secundar faţă de munca pe care un copil o îndeplinea pentru stăpânul său. Copilul şi servitorul păreau să fie de nedistins în ceea ce priveşte felul cum erau trataţi. Chiar şi limbajul deseori nu reuşeşte să găsească termeni diferiţi pentru ei. Abia începând din secolul al XVI-lea copilul începe să fie privit ca prezentând un interes particular, având sarcini importante şi specifice de îndeplinit pentru dezvoltarea sa şi ca fiind demn de afecţiune.[34]

Dar care este forţa care ne împinge pe noi ca indivizi şi ca specie să ne dezvoltăm împotriva rezistenţei naturale a propriei letargii? Deja i-am spus numele. Este iubirea. Iubirea a fost definită ca „voinţa de extindere de sine în intenţia de a nutri creşterea spirituală proprie sau a altuia". Ne dezvoltăm pentru că muncim să ne dezvoltăm şi muncim să ne dezvoltăm pentru că ne iubim pe noi înşine. Iubirea este cea care ne face să ne înălţăm. Şi iubirea faţă de ceilalţi este cea care ne face să-i ajutăm să se înalţe. Iubirea, extinderea sinelui este chiar actul evoluţiei. Este evoluţia în progres. Forţa evoluţiei prezentă în toate ale vieţii se manifestă în omenire ca iubire umană. În iubirea omenească stă forţa miraculoasă care desfide legea naturală a entropiei.

Alfa şi Omega

---

34 Andre P. Derdeyn, „Child Custody Contests in Historical Perspective" („Contestarea custodiei copilului din perspectivă istorică"), *American Journal of Psychiatry,* voi. 133, nr. 12 (dec. 1976), p. 1369.

A rămas încă fără răspuns întrebarea pusă la sfârşitul secţiunii despre iubire: de unde vine iubirea? Doar acum ea poate fi lărgită spre o întrebare poate chiar mai fundamentală: de unde vine întreaga forţă a evoluţiei? Iar acesteia îi putem adăuga confuzia noastră în ce priveşte originea graţiei. Pentru că iubirea este conştientă, în timp ce graţia nu este. De unde vine această „forţă puternică originală în afara conştiinţei umane care nutreşte creşterea spirituală a fiinţelor umane”?

Nu putem răspunde la aceste întrebări în acelaşi fel în care putem răspunde, în mod ştiinţific, de unde provine făina, oţelul sau larvele. Nu doar pentru că aceste întrebări sunt prea intangibile, ci pentru că ele sunt de asemenea fundamentale pentru „ştiinţa” noastră, aşa cum se prezintă ea astăzi. Iar acestea nu sunt singurele întrebări fundamentale la care ştiinţa nu poate răspunde. Ştim oare cu adevărat ce este electricitatea, de exemplu? Sau care este locul de unde provine energia? Sau de unde provine universul? Poate că într-o zi ştiinţa va răspunde la întrebările fundamentale. Până atunci, dacă va răspunde vreodată, nu putem decât să speculăm, să teoretizăm, să postulăm, să construim ipoteze.

Pentru a explica miracolul graţiei şi al evoluţiei, noi construim ipoteza existenţei unui Dumnezeu care vrea ca noi să creştem – un Dumnezeu care ne iubeşte. Pentru mulţi, aceste ipoteze par prea simple, prea uşoare; pentru mulţi, ele par fantezii; copilăreşti şi naive. Dar ce altceva avem? A ignora datele printr-o viziune de tunel nu înseamnă a da un răspuns. Nu putem obţine un răspuns dacă nu punem întrebările. Oricât de simplu ar fi, dacă nu a observat datele şi nu a pus întrebările, nimeni nu a putut să producă o ipoteză mai bună sau măcar să producă o ipoteză. Până când cineva va produce o ipoteză mai bună, trebuie să suportăm această stranie idee copilărească a unui Dumnezeu iubitor, fără a avea argumente teoretice.

Iar dacă vom lua în serios această noţiune a unui Dumnezeu iubitor, vom descoperi că ea nu presupune o filosofie simplă.

Dacă postulăm că această capacitate de a iubi, acest imbold de a creşte şi evolua sunt cumva „sădite” de Dumnezeu în noi, trebuie să ne întrebăm atunci cu ce scop. De ce vrea Dumnezeu ca noi să creştem? Către ce ne dezvoltăm noi? Care este punctul final, scopul evoluţiei? Ce vrea Dumnezeu de la noi? Nu am aici intenţia de a mă implica în distincţii teologice fine şi sper că savanţii mă vor ierta dacă voi tăia toate aceste „dacă”, „şi” sau „dar” care aparţin teologiei speculative. Pentru că oricât ne-am abţine de la ele, noi toţi care postulăm un Dumnezeu iubitor şi ne gândim cu adevărat la acest lucru vom ajunge în cele din urmă la o singură terifiantă idee: Dumnezeu vrea să devenim El însuşi (sau Ea însăşi sau Aceasta însăşi). Ne dezvoltăm către bine. Dumnezeu este scopul evoluţiei. Dumnezeu este sursa forţei evoluţionare şi Dumnezeu este destinaţia ei. Aceasta este ceea ce înţelegem atunci când spunem că El este Alfa şi Omega, începutul şi sfârşitul.

Când am spus că aceasta este o idee terifiantă, am vorbit blând. Este o idee veche, dar de milioane de ani fugim de ea într-o panică totală. Pentru că nicio idee care a apărut vreodată în mintea omului nu aşază pe umerii noştri o astfel de sarcină. Este cerinţa cea mai mare din istoria umanităţii. Nu doar pentru că este dificil de a o concepe. Dimpotrivă, este esenţa simplităţii. Ci pentru că, dacă credem în ea, ea ne va cere atunci tot ceea ce e posibil să-i dăm, tot ceea ce avem. Una este să credem într-un Dumnezeu bun şi vechi, care are grijă de noi de la înălţimea poziţiei sale puternice, pe care noi nu vom fi niciodată în stare să o atingem. Cu totul altceva este să credem într-un Dumnezeu care se gândeşte ca noi să atingem poziţia Lui, puterea Lui, înţelepciunea Lui, identitatea Lui. Dacă gândim că este posibil ca omul să

devină Dumnezeu, această credinţă, prin chiar natura ei, plasează asupra noastră obligaţia de a încerca să atingem posibilul. Dar noi nu vrem această obligaţie. Nu vrem să muncim atât de din greu.

Nu vrem responsabilitatea lui Dumnezeu. Nu vrem responsabilitatea de a trebui să ne gândim tot timpul. Atâta timp cât vom putea crede că divinitatea este imposibil de atins pentru noi înşine, nu va trebui să ne preocupăm de dezvoltarea noastră spirituală, nu trebuie să ne împingem pe noi înşine spre niveluri de conştiinţă şi acte de iubire din ce în ce mai înalte; putem să ne relaxăm şi să fim doar oameni. Dacă Dumnezeu este în cerurile lui, şi noi suntem aici, şi niciodată cele două nu se vor întâlni, putem să-i lăsăm Lui toată responsabilitatea pentru evoluţia şi conducerea universului. Putem face doar puţinul nostru, pentru a ne asigura o bătrâneţe confortabilă, să sperăm că la bătrâneţe vom avea parte de sănătate, fericire, copii recunoscători şi nepoţi; dar ce e dincolo de asta nu trebuie să ne preocupe. Aceste scopuri sunt dificil de atins şi cu greu pot fi subapreciate. Totuşi, pe măsură ce începem să credem că este posibil ca omul să devină Dumnezeu, nu ne vom mai putea odihni niciodată prea mult, nu vom mai putea spune „în regulă, slujba mea s-a sfârşit, munca mea e făcută”. Trebuie permanent să ne sforţăm pe noi înşine spre o înţelepciune din ce în ce mai mare, spre o eficacitate din ce în ce mai mare. Prin această credinţă ne-am prins singuri, cel puţin până la moarte, în cursa unei munci de ocnaş pentru îmbunătăţirea de sine şi dezvoltarea spirituală. Responsabilitatea lui Dumnezeu trebuie să fie responsabilitatea noastră. Nu este deci de mirare că credinţa în posibilitatea divinităţii ne repugnă.

Ideea că Dumnezeu ne nutreşte într-un mod activ, astfel încât nolsă putem creşte, să fim ca El, ne aduce faţă în faţă cu propria noastră lene.

Entropia şi păcatul originar

Această carte fiind despre dezvoltarea spirituală, trebuie să trateze şi cealaltă faţetă a medaliei: obstacolele în dezvoltarea spirituală. În ultimă instanţă, există un singur obstacol, şi anume lenea. Dacă depăşim lenea, toate celelalte obstacole vor fi depăşite. Dacă nu depăşim lenea, niciunul dintre celelalte obstacole nu va putea fi sărit. Examinând disciplina, am discutat despre lenea implicată în încercarea de a evita suferinţa necesară sau de a prefera calea cea uşoară. Examinând iubirea, am discutat de asemenea faptul că noniubirea înseamnă disponibilitatea de a extinde sinele. Lenea este opusul iubirii. Dezvoltarea spirituală înseamnă un mare efort, aşa cum am reamintit iarăşi şi iarăşi. Suntem acum în situaţia în care putem examina natura lenii în perspectivă şi a ne da seama că lenea este forţa entropică ce se manifestă în vieţile noastre, ale tuturor.

Timp de mulţi ani, am crezut că noţiunea de păcat originar nu are sens şi chiar că nu are obiect. Sexualitatea nu mi se părea ca fiind în mod necesar un păcat. Nici diferite alte pofte ale mele. Deseori eram indulgent cu mine însumi când mâncam peste măsură o masă excelentă, şi deşi aveam parte poate de suferinţe din cauza indigestiei, cu siguranţă nu sufeream din cauza sentimentelor de vinovăţie. Percepeam păcatul din lume: pălăvrăgeala, prejudecata, tortura, brutalitatea. Dar nu reuşeam să percep vreun păcat inerent la sugari, nici nu mi se părea raţional să cred că un copil mic era blestemat din cauza strămoşilor care mâncaseră din fructul copacului cunoaşterii binelui şi răului. Gradual însă, am devenit din ce în ce mai conştient de natura ubicuă a lenii. În strădania de a-mi ajuta pacienţii să se dezvolte, am descoperit că inamicul meu principal era invariabil lenea lor. Şi am devenit conştient în mine însumi de şovăiala de a

mă extinde spre noi domenii ale gândirii, ale responsabilităţii şi ale maturităţii. Un lucru îl aveam clar în comun cu restul umanităţii, iar acesta era propria mea lene. În acest moment, brusc povestea cu şarpele şi mărul a început să aibă sens.

Cheia problemei rezidă în ceea ce lipseşte. Povestea sugerează că Dumnezeu avea obiceiul să „umble prin rai, în răcoarea serii”[35] şi că existau canale deschise de comunicare între El şi om. Dar dacă era aşa, de ce Adam şi Eva, fiecare separat sau împreună, înainte sau după îndemnul şarpelui, nu i-au spus lui Dumnezeu: „Suntem curioşi de ce Tu nu vrei să mâncăm fructul copacului cunoaşterii binelui şi răului. Nouă ne place cu adevărat aici şi nu vrem să părem nerecunoscători, dar legea Ta în această privinţă nu prea o înţelegem şi am fi recunoscători dacă ea ne-ar fi explicată”? Dar, bineînţeles, ei nu au spus acest lucru. În schimb, au mers înainte şi au călcat legea lui Dumnezeu, fără a înţelege vreodată motivul existenţei acestei legi, fără a face efortul de a-l înfrunta pe Dumnezeu în mod direct, de a-i pune la îndoială autoritatea sau de a comunica cu El la un nivel rezonabil de matur. Ei au ascultat de şarpe, dar nu au reuşit să asculte şi varianta lui Dumnezeu, înainte de a acţiona.

De ce acest eşec? De ce nu a existat un pas intermediar între tentaţie şi act? Oare acest pas intermediar să fie esenţa păcatului? Pasul lipsă este pasul dezbaterii. Adam şi Eva ar fi putut pune la cale o dezbatere între şarpe şi Dumnezeu, dar nereuşind să facă asta, nu au reuşit să obţină varianta lui Dumnezeu asupra problemei. Dezbaterea dintre şarpe şi Dumnezeu este simbolul dialogului dintre bine şi rău, care poate şi trebuie să apară în mintea fiinţelor umane. Nereuşita noastră în a conduce – sau de a conduce deplin şi din toată inima – această dezbatere internă între bine şi rău este cauza acelor

35 * Facerea 3, 8. (N. trad.)

acţiuni rele care constituie păcatul. În dezbaterea asupra înţelepciunii unui acţiuni propuse, fiinţele umane nu reuşesc în mod curent să obţină varianta lui Dumnezeu asupra problemei respective. Ei nu reuşesc să-l consulte sau să-l asculte pe Dumnezeu din interiorul lor, acea cunoaştere a ceea ce e corect, care locuieşte inerent în minţile tuturor oamenilor. Acest eşec se datorează lenii. A menţine aceste dezbateri interne înseamnă a lucra din greu. Ele au nevoie de timp şi energie pentru a fi dirijate. Iar dacă le luăm în serios – dacă-l ascultăm serios pe acest „Dumnezeu" din noi – vom descoperi de obicei că suntem îndemnaţi să apucăm pe calea mai grea, pe calea care necesită un efort mai mare. A conduce această dezbatere înseamnă a ne deschide pe noi înşine către suferinţă şi luptă. Fiecare şi oricare dintre noi, mai des sau mai rar, va fugi de această muncă, va căuta să evite pasul cel dureros. La fel ca Adam şi Eva şi ca oricare dintre strămoşii noştri, suntem cu toţii leneşi.

Aşa că păcatul originar există; este lenea noastră. Este foarte reală. Există în fiecare şi în oricare dintre noi – sugari, copii, adolescenţi, adulţi maturi şi vârstnici; înţelepţi sau proşti; schilozi sau oameni întregi; unii dintre noi pot să fie mai puţin leneşi decât alţii, dar cu toţii suntem leneşi într-o oarecare măsură. Nu contează cât de energici şi ambiţioşi sau chiar înţelepţi am putea fi, dacă privim cu adevărat în noi înşine vom descoperi apărând lenea la un anumit nivel. Este forţa entropică din noi care ne trage în jos şi care ne ţine din spate pentru a nu înainta pe calea evoluţiei spirituale.

Unii cititori ar putea să-şi spună în sinea lor: „Dar eu nu sunt leneş, lucrez şaizeci de ore pe săptămână la mine la serviciu. Seara sau la sfârşit de săptămână, deşi sunt destul de obosit, mă căznesc să ies cu consoarta, să-mi duc copiii la grădina zoologică, să ajut la treburile casei, să fac o mulţime de alte lucruri. Uneori mi se pare că tot ce fac

este să muncesc, să muncesc, să muncesc". Aceşti cititori se poate să îmi fie simpatici, dar nu pot decât să persist în ideea că vor găsi lenea dacă vor privi în ei înşişi. Pentru că lenea ia alte forme decât cele indicate de numărul de ore petrecute la slujbă sau dedicate responsabilităţilor faţă de alţii. O formă majoră de lene este frica. Mitul lui Adam şi al Evei poate fi din nou folosit pentru a ilustra acest lucru. S-ar putea spune, de exemplu, că nu lenea a fost cea care i-a oprit pe Adam şi Eva de la a-i pune întrebări lui Dumnezeu despre motivele ce se aflau în spatele legii Lui, ci frica în faţa măreţiei lui Dumnezeu sau frica faţă de sceptrul lui Dumnezeu. Dar deşi nu orice frică este lene, de cele mai multe ori chiar asta este. Mare parte din frica noastră este frica de schimbarea de *status quo,* frica de a pierde ceea ce avem dacă ne aventurăm mai departe de locul în care ne găsim acum. În secţiunea despre disciplină am vorbit despre faptul că oamenii găsesc noile informaţii ca fiind ameninţătoare, pentru că dacă şi le-ar însuşi, ar avea mult de lucru pentru a-şi revizui propria hartă a realităţii şi ei caută în mod instinctiv să evite această muncă. În consecinţă, deseori luptăm împotriva noilor informaţii mai degrabă decât să încercăm să le asimilăm. Rezistenţa este motivată prin frică, da, dar baza acestei frici este lenea; frica de muncă este cea cu care avem de-a face. La fel, în secţiunea despre iubire am vorbit despre riscul de a ne extinde într-un nou teritoriu, în noi angajamente şi responsabilităţi, în noi relaţii şi niveluri de existenţă. Iată, din nou aici apare riscul pierderii *status quo-ului* şi frica de munca implicată pentru a ajunge la un nou *status Quo.* Deci este destul de probabil ca lui Adam şi Evei să le fi fost frică de ceea ce s-ar fi putut întâmpla cu ei dacă ar fi deschis acest subiect în faţa lui Dumnezeu; în schimb, au încercat să apuce calea cea uşoară, nelegitima scurtătură a ticăloşiei, dobândirea unei cunoaşteri pentru care nu au muncit şi speranţa că vor putea să evadeze. Dar nu s-a

întâmplat astfel. A-l întreba pe Dumnezeu ne poate costa multă muncă, dar morala acestei povestiri este că trebuie să-l întrebăm.

Psihoterapeuţii ştiu că, deşi pacienţii vin la ei căutând o schimbare într-un fel sau altul, ei sunt de fapt îngroziţi de schimbare sau de munca pe care o presupune schimbarea. Din cauza acestei terori sau a lenii, majoritatea pacienţilor – poate nouă din zece – care încep procesul de psihoterapie îl abandonează cu mult înainte ca el să se fi încheiat. Majoritatea acestor renunţări (sau eschivări) apar după primele şedinţe sau după primele luni de tratament. Dinamica este clară în cazul pacienilor căsătoriţi, care devin conştienţi în primele şedinţe de terapie că mariajul lor este îngrozitor de dezordonat sau distructiv şi că deci calea spre sănătatea mintală va trece fie prin divorţ, fie printr-un proces extrem de dificil şi dureros de restructurare completă a mariajului. De fapt, aceşti pacienţi au deseori conştiinţa acestui fapt la nivel subliminal înainte de a căuta să facă psihoterapie, iar primele şedinţe de terapie nu fac decât să confirme faptul că ei deja ştiu şi sunt îngroziţi de acest fapt. În orice caz, ei devin copleşiţi de frica de a face faţă unei aparent imposibile dificultăţi de a trăi singuri sau aparent unei egal de imposibile dificultăţi de a munci timp de luni şi ani împreună cu partenerii lor pentru o îmbunătăţire radicală a relaţiei. Aşa că opresc tratamentul, uneori după două sau trei şedinţe, alteori după zece sau douăzeci. Pot să se oprească invocând scuze precum: „Ne-am decis că am făcut o greşeală când am crezut că avem bani pentru tratament” sau pot să se oprească în mod onest, recunoscând deschis: „Mi-e frică de ceea ce ar putea face această terapie cu mariajul meu. Ştiu că este o eschivă, poate odată o să am curajul să mă întorc”. Cu orice preţ, ei optează pentru menţinerea *status quo-ului* mizerabil, preferându-l extraordinarei cantităţi de efort pe care îşi

dau seama că trebuie să-l depună pentru a ieşi fiecare din cursa lui personală.

În primele stadii ale dezvoltării spirituale, indivizii nu sunt de obicei conştienţi de propria lene, deşi s-ar putea să recunoască de formă astfel de lucruri, spunând: „O, bineînţeles, ca oricare alt om, am şi eu momentele mele de lene”. Acest lucru se întâmplă din cauza părţii leneşe din ei, care este ca un diavol lipsit de scrupule şi specializat în deghizări înşelătoare. El acoperă propria lene în tot felul de raţionalizări pe care partea cea mai dezvoltată din sine nu le poate distinge uşor şi nu poate lupta împotriva lor, pentru că este prea slabă. O persoană va răspunde la sugestia că ar trebui să-şi însuşească o nouă cunoaştere într-un anumit domeniu astfel: „Acest domeniu a fost studiat de o mulţime de oameni, fără să ajungă vreunul la vreun răspuns” sau: „Ştiu un om care se pricepea la asta şi era un alcoolic care s-a sinucis” sau: „Nu-nveţi cal bătrân la ham” sau: „Dvs. Încercaţi să mă manipulaţi pentru a deveni o copie a dvs. şi nu cred că asta trebuie să facă psihoterapeutul”. Toate aceste răspunsuri şi multe altele sunt muşamalizări ale lenii pacienţilor sau ale discipolilor, desemnate să o mascheze nu atât faţă de terapeut sau profesor, cât faţă de ei înşişi. A recunoaşte lenea aşa cum este şi a-ţi da seama că şi tu suferi de ea este începutul retezării ei.

Din aceste motive, cei care sunt în stadii de dezvoltare spirituală relativ mai avansate sunt chiar cei care sunt cei mai conştienţi de propria lene. Cei mai puţin leneşi sunt cei care se cred a fi cei mai trândavi. În strădania mea personală de a mă maturiza, am devenit gradual mai conştient de noi cunoştinţe care tind, ca şi cum ar fi după ele, să se furişeze pe lângă mine. Sau am zărit căi noi, constructive ale gândirii, pe care paşii mei au început să se târască, părând a fi de capul lor. Bănuiesc că de multe ori aceste valoroase gânduri s-au furişat pe lângă

mine neobservate şi că am rătăcit de la aceste valoroase căi fără să ştiu ce fac. Dar când am devenit conştient de faptul că îmi trag picioarele după mine, am fost silit să-mi încordez voinţa şi să-mi iuţesc paşii chiar în direcţia pe care o ocoleam. Lupta împotriva entropiei nu ia sfârşit niciodată.

Cu toţii avem un sine bolnav şi un sine sănătos. Nu contează cât de nevrotici sau chiar psihotici am putea fi, chiar dacă părem a fi total înspăimântaţi şi complet rigizi, încă există o parte din noi, oricât de mică, care vrea ca noi să creştem, căreia îi place schimbarea şi dezvoltarea, care e atrasă de nou şi de necunoscut şi care este gata să muncească şi să-şi asume riscurile implicate în dezvoltarea spirituală. Şi nu contează cât părem de sănătoşi şi evoluaţi spiritual, există încă o parte în noi, oricât de mică, care nu vrea ca noi să ne încordăm, care se cramponează de ceea ce este vechi şi familiar, care e înspăimântată de orice schimbare sau efort, dorind confortul cu orice preţ şi absenţa durerii cu orice cost, chiar dacă pedeapsa va consta în ineficacitate, stagnare sau regresie. În unii dintre noi sinele sănătos pare patetic de mic, complet dominat de lene şi de frica monumentalului sine bolnav. Alţii dintre noi pot să se dezvolte rapid, sinele lor sănătos dominant fiind nerăbdător să se înalţe în strădania de a evolua către divinitate; sinele sănătos trebuie totuşi să fie întotdeauna vigilent împotriva lenii sinelui bolnav, care încă bântuie în interiorul nostru. Sub un aspect, noi, fiinţele umane suntem toate egale. În fiecare şi în toţi există un sine dublu, unul bolnav şi unul sănătos – o pulsiune de viaţă şi o pulsiune de moarte, dacă vreţi. Fiecare dintre noi reprezintă întreaga rasă umană; în fiecare dintre noi există instinctul pentru divinitate şi speranţa pentru omenire şi în fiecare dintre noi există păcatul originar al lenii, forţa entropică mereu prezentă trăgându-ne în jos încă din copilărie spre mormânt şi spre mlaştinile sau smârcurile

din care am evoluat.

Problema răului

Sugerând că lenea este păcatul originar şi că lenea în forma sinelui bolnav ar putea fi chiar diavolul, ar fi relevant să completăm puţin tabloul făcând câteva remarci despre natura răului. Problema răului este poate una dintre cele mai mari probleme ale teologiei. Totuşi, aşa cum s-a întâmplat cu multe alte probleme „religioase", ştiinţa psihologiei a acţionat, cu câteva excepţii minore, ca şi cum răul nu ar exista. Psihologia poate contribui mult la elucidarea acestui subiect. Sper că voi putea să contribui la aceasta în lucrări care vor urma. Deocamdată, fiind vorba doar de o temă periferică din această carte, mă voi limita la a prezenta pe scurt patru concluzii la care am ajuns în ceea ce priveşte natura răului.

Mai întâi, trebuie să conchid că răul este real. Nu este o plăsmuire a imaginaţiei sau a slăbiciunii minţii religioase primitive în încercarea de a explica necunoscutul. Există cu adevărat oameni şi instituţii făcute de către oameni care răspund cu ură în prezenţa binelui şi ar distruge binele atât cât le stă în putere să o facă. Ele ar face acest lucru nu cu o răutate conştientă, ci într-un fel de orbire, de lipsă de conştiinţă a propriului rău – într-adevăr, căutând să evite orice astfel de conştientizare. Aşa cum a fost descris răul în literatura religioasă, ele urăsc lumina şi instinctiv vor face orice ca să o evite, inclusiv încercând să o stingă. Astfel de oameni ar distruge lumina în propriii lor copii şi în toate fiinţele ce se află în puterea lor.

Oamenii răi urăsc lumina, pentru că ea îi dezvăluie pe ei înşişi lor înşile. Ei urăsc binele, pentru că el dezvăluie propria lor răutate. Ei urăsc iubirea, pentru că le dezvăluie lenea. Ei vor distruge lumina, binele, iubirea pentru a evita durerea conştientizării de sine. A doua concluzie a mea este atunci că răul este lenea dusă la ultima extraordinară

extremă. Aşa cum am definit-o, iubirea este antiteza lenii. Lenea obişnuită este nereuşita pasivă de a iubi. Unii oameni leneşi obişnuiţi pot să nu ridice un deget pentru a se extinde pe sine până când nu sunt constrânşi să o facă. Ei vor lua în considerare orice acţiune ce le stă în putere pentru a-şi proteja propria lene, pentru a conserva integritatea sinelui lor bolnav. În loc de a-i nutri, ei îi vor distruge de fapt pe ceilalţi din această cauză. Dacă e necesar, chiar îi vor ucide pentru a scăpa de durerea propriei lor dezvoltări spirituale. Pentru că integritatea sinelui lor bolnav este ameninţată de sănătatea spirituală a celor din jurul lor, ei vor căuta prin toate mijloacele să zdrobească şi să demoleze sănătatea spirituală care ar putea exista în apropierea lor. Definesc răul atunci ca un exerciţiu de putere politică – ca impunere a propriei voinţe asupra celorlalţi printr-o coerciţie făţişă sau mascată – pentru a evita extinderea sinelui în scopul nutririi dezvoltării spirituale. Lenea obişnuită este ne-iubire; răul este anti-iubire.

Cea de-a treia concluzie a mea este că existenţa răului este inevitabilă, cel puţin în acest stadiu al evoluţiei umane. Dată fiind forţa entropică şi faptul că oamenii posedă liber arbitru, este inevitabil ca lenea să fie bine stăpânită de unii şi complet nestăpânită de ceilalţi. Entropia pe de o parte şi cursul evoluţionar al iubirii pe de altă parte sunt forţe opuse şi este un fapt natural că aceste forţe se vor găsi într-un echilibru relativ în majoritatea oamenilor, deşi unii, la o extremă, vor manifesta o iubire aproape pură, iar alţii, la cealaltă extremă, o pură entropie a răului. Pentru că ele sunt forţe aflate în conflict, este de asemenea inevitabil ca aceia ce se află la extreme să fie încleştaţi în bătălie; este tot atât de natural pentru rău să urască binele precum este pentru bine să urască răul.

Am ajuns la o ultimă concluzie, aceea că în timp ce entropia este o forţă enormă în cele mai extreme forme ale

răului uman, este straniu de ineficientă ca forţă socială. Eu însumi am fost martor al răului în acţiune, atacând în mod vicios şi distrugând în mod eficient spiritele şi minţile a zeci de copii. Dar răul se retrage dacă avem în vedere tabloul în mare al evoluţiei umane. Pentru că fiecare suflet pe care îl distruge – şi sunt destule – este folositor pentru salvarea celorlalte. Pe neştiute, răul serveşte ca baliză pentru a-i avertiza pe ceilalţi să se îndepărteze de bancurile lui de nisip. Din cauză că majoritatea am fost dăruiţi cu un simţ aproape instinctiv de oroare faţă de nelegiuirea răului, atunci când îi recunoaştem prezenţa, personalităţile noastre devin vigilente prin conştientizarea existenţei lui. Conştientizarea lui este un semnal de a ne purifica. Răul a fost cel care, de exemplu, l-a ridicat pe Cristos pe cruce, fapt care ne-a făcut pe noi să-l vedem din depărtare. Implicarea noastră personală în lupta împotriva răului din lume reprezintă una din căile prin care ne dezvoltăm.

Evoluţia conştiinţei

Cuvintele „conştient” şi „conştientizare” au apărut aici în mod repetat până acum. Oamenii răi se opun conştientizării propriei lor condiţii. Un semn al celor avansaţi spiritual este conştientizarea propriei lor leni. Oamenii deseori nu sunt conştienţi de propria lor religie sau de viziunea lor asupra lumii şi în cursul dezvoltării lor religioase este necesar ca ei să devină conştienţi de propriile presupoziţii şi înclinaţii. Prin înfrânare şi prin atenţia privirii ne dezvoltăm devenind mult mai conştienţi de ceea ce iubim şi de lume. O parte esenţială a disciplinei o constituie dezvoltarea conştientizării responsabilităţii şi a puterii noastre de a alege. Capacitatea de conştientizare o atribuim acelei părţi a minţii pe care o numim conştientă sau conştiinţă. Suntem acum în punctul în care putem defini dezvoltarea spirituală ca dezvoltare sau evoluţie a

conştiinţei.

Cuvântul „conştient” este derivat din prefixul latinesc *con,* însemnând „cu „şi cuvântul *scire,* însemnând „a cunoaşte”. A fi conştient înseamnă „a cunoaşte cu”. Dar cum putem înţelege acest „cu”? A cunoaşte cu *ce?* Am vorbit despre faptul că partea inconştientă a minţii noastre este posesoarea unei cunoaşteri extraordinare. Ea ştie mai mult decât ştim noi, prin „noi” fiind definit sinele nostru conştient. Iar atunci când devenim conştienţi de un adevăr nou, acest lucru se întâmplă pentru că noi îl recunoaştem ca fiind adevăr; noi îl recunoaştem ca fiind ceva deja cunoscut. Să concluzionăm oare că a deveni conştient înseamnă a cunoaşte *cu* inconştientul? Dezvoltarea conştiinţei este dezvoltarea în mintea noastră conştientă a cunoaşterii *odată cu* conştientizarea minţii noastre inconştiente, care deja posedă această cunoaştere. Este un proces al minţii conştiente care ajunge în sincronicitate cu inconştientul. Acesta n-ar trebui să fie un proces străin psihoterapeuţilor, care în mod curent definesc terapia ca pe un proces de a „face inconştientul conştient” sau de a lărgi domeniul conştiinţei în raport cu domeniul inconştientului.

Dar încă nu am explicat în ce mod posedă inconştientul toată această cunoaştere pe care noi nu am aflat-o încă în mod conştient. Încă o dată, întrebarea este atât de fundamentală, încât nu avem un răspuns ştiinţific. Încă o dată, nu putem decât să construim ipoteze. Şi încă o dată, nu cunosc nicio ipoteză la fel de satisfăcătoare ca postularea existenţei unui Dumnezeu care este intim asociat cu noi – atât de intim, încât El este parte din noi. Dacă vreţi să aflaţi cel mai potrivit loc în care să căutaţi graţia, acesta este în voi înşivă. Este sugerat aici faptul că interfaţa dintre Dumnezeu şi om este cel puţin în parte interfaţa dintre inconştient şi conştient. Se poate spune cumva că inconştientul este Dumnezeu. Dumnezeu

înăuntrul nostru. Suntem parte din Dumnezeu tot timpul. Dumnezeu a fost în noi tot timpul, este acum, va fi mereu.

Cum se poate întâmplă aşa ceva? Dacă cititorul este îngrozit de ideea că inconştientul este Dumnezeu, ar trebui să-şi amintească faptul că aceasta nu este o concepţie eretică, fiind în esenţă aceeaşi cu concepţia creştină a Duhului Sfânt sau a Sfântului Spirit care locuieşte în noi toţi. Găsesc de mare ajutor a înţelege relaţia dintre Dumnezeu şi noi înşine gândind inconştientul ca pe un rizom sau ca pe un sistem de rădăcini incredibil de mare şi bogat, care hrăneşte mica plantă a conştiinţei ce încolţeşte în mod vizibil din inconştient. îi sunt îndatorat pentru această analogie lui Jung, care, descriindu-se pe sine însuşi ca pe o „aşchie a deităţii infinite", continuă să spună:

„Viaţa am asemuit-o întotdeauna unei plante care trăieşte din rizomul ei. Viaţa sa propriu-zisă nu este vizibilă, ea îşi are sălaşul în rizom. Ceea ce devine vizibil deasupra pământului durează doar o vară. Apoi se ofileşte – o apariţie efemeră. Dacă ne gândim la devenirea şi dispariţia infinită a vieţii şi culturilor, ni se conturează impresia unei deşertăciuni absolute; dar eu n-am pierdut niciodată sentimentul perenităţii vieţii sub eterna schimbare. Ceea ce se vede este floarea, ea este cea care dispare. Rizomul dăinuie."[36]

Jung nu a mers niciodată atât de departe încât să afirme că Dumnezeu există în inconştient, deşi scrierile sale sunt orientate clar în această direcţie. Ceea ce a făcut el a fost să dividă inconştientul într-un „inconştient personal", mai superficial şi un „inconştient colectiv", profund, care este comun genului uman. În viziunea mea, inconştientul colectiv este Dumnezeu; conştientul este omul ca individ, iar inconştientul personal este interfaţa

---

36 C.G. Jung, *Amintiri, vise, reflecţii,* Consemnate şi editate de Aniela Jaffe, trad. rom. de Daniela Ştefănescu, ed. Humanitas, Bucureşti, 1996, p. 19.

dintre ele. Având acest rol de interfaţă, este inevitabil ca inconştientul personal să fie un loc în care să existe o anumită tulburare, scena unei bătălii între voinţa lui Dumnezeu şi voinţa individului. Am descris înainte inconştientul ca fiind un tărâm benign şi iubitor. Aceasta şi cred că este. Dar visele, deşi conţin mesaje de înţelepciune iubitoare, conţin de asemenea multe semne de conflict; deşi pot fi vise de plăcută reînnoire de sine, ele pot fi de asemenea şi coşmaruri înfricoşătoare, tumultuoase. Din cauza acestui tumult, bolile mentale au fost localizate de către majoritatea gânditorilor în inconştient, ca şi cum inconştientul ar fi sălaşul psihopatologiei, iar simptomele ar fi ca nişte demoni subterani care ies la suprafaţă pentru a-i scoate din minţi pe oameni. Aşa cum am mai spus, perspectiva mea este opusă. Cred că de fapt conştientul este sălaşul psihopatologiei, iar afecţiunile mintale sunt afecţiuni ale conştiinţei. Ne îmbolnăvim din cauză că sinele nostru conştient se opune înţelepciunii noastre inconştiente. Tocmai deoarece conştiinţa este tulburată apare acest conflict între ea şi inconştientul care caută să o vindece. Cu alte cuvinte, boala mintală apare atunci când voinţa conştientă a individului deviază substanţial de la voinţa lui Dumnezeu, care este voinţa propriului inconştient al individului. Am spus că scopul suprem al dezvoltării spirituale este ca individul să devină una cu Dumnezeu. Să cunoască împreună cu Dumnezeu. Pentru că de acum inconştientul este Dumnezeu, vom putea defini în continuare scopul creşterii spirituale ca fiind atingerea divinităţii de către sinele conştient. Aceasta înseamnă pentru individ să devină total, în întregime Dumnezeu. Înseamnă oare aceasta că scopul este unirea conştiinţei cu inconştientul, devenind astfel inconştienţă? Nu prea. Ajungem acum la rostul a toate acestea. Rostul este de a deveni Dumnezeu, conservând însă conştiinţa. Dacă mugurele conştiinţei care se dezvoltă din rizomul

Dumnezeului inconştient poate deveni el însuşi Dumnezeu, atunci Dumnezeu îşi va asuma o nouă formă de viaţă. Aceasta este semnificaţia existenţei noastre individuale. Suntem născuţi pentru că putem deveni, ca şi conştiinţe individuale, o nouă formă de viaţă a lui Dumnezeu.

Conştiinţa este partea executivă a întregii noastre fiinţe. Conştiinţa este cea care ia decizii şi le traduce în acţiuni. Dacă ar fi să devenim inconştienţi cu totul, am fi într-adevăr ca un nou născut, una cu Dumnezeu, dar incapabili de vreo acţiune care să facă simţită prezenţa lui Dumnezeu în lume. Aşa cum am menţionat, există în gândirea mistică a teologiei hinduse sau buddhiste ideea regresiunii, în care statutul nou-născutului, fără graniţe ale eului, este comparat cu Nirvāṇa, iar scopul intrării în Nirvāṇa pare similar cu reîntoarcerea în pântecele matern. Scopul teologiei prezentate aici şi al majorităţii misticilor este exact opusul. Nu este vorba de a deveni lipsiţi de eu, nou-născuţi inconştienţi. Mai degrabă este vorba de a dezvolta un ego matur, conştient, care apoi să poată deveni eu al lui Dumnezeu. Dacă adulţi fiind mergem pe două picioare, suntem capabili să facem alegeri independente care influenţează lumea, putem să ne identificăm libera noastră voinţă matură cu cea a lui Dumnezeu, atunci Dumnezeu îşi va asuma, prin intermediul eului nostru conştient, o nouă şi puternică formă de viaţă. Vom deveni mijlocitorii lui Dumnezeu, braţele sale, ca să spunem aşa, şi prin urmare parte din El. Şi atât cât putem prin deciziile noastre conştiente să influenţăm lumea în acord cu voinţa Sa, vieţile noastre însele vor deveni mijlocitoare ale graţiei lui Dumnezeu. Noi înşine vom deveni o formă a graţiei lui Dumnezeu, lucrând în numele Lui, în mijlocul umanităţii, creând iubire acolo unde iubirea nu exista înainte, trăgând până la nivelul nostru de conştiinţă pe aproapele nostru, împingând planul evoluţiei umane înainte.

Natura puterii

Am ajuns acum în punctul în care putem înţelege natura puterii. Este un subiect foarte greşit înţeles. Unul dintre motivele acestei înţelegeri greşite este acela că există două feluri de puteri – politică şi spirituală. Mitologia religioasă s-a ostenit să traseze distincţia între cele două. Înainte de naşterea lui Buddha, de exemplu, profeţii l-au informat pe tatăl său că Buddha va creşte şi va deveni cel mai mare rege de pe pământ sau un om sărac care va fi cel mai mare conducător spiritual pe care l-a cunoscut vreodată lumea. Ori una, ori alta, dar nu amândouă. Iar lui Cristos, Satan i-a oferit „toate împărăţiile lumii şi slava lor”.[37] Dar el a respins această alternativă pentru a muri aparent neputincios pe cruce.

Puterea politică reprezintă capacitatea de a-i constrânge pe alţii în mod făţiş sau mascat, a face vrerea cuiva. Această capacitate rezidă în poziţie, cum ar cea de rege sau de preşedinte, sau în avere. Prin urmare, puterea politică nu este legată de divin sau de înţelepciune. Oameni foarte proşti sau foarte răi au păşit pe acest pământ ca regi. Puterea spirituală totuşi rezidă în întregime în individ şi nu are nimic de-a face cu capacitatea de a-i constrânge pe ceilalţi. Oameni de o mare putere spirituală pot fi bogaţi şi pot ocupa în anumite ocazii poziţii politice de conducător, dar este tot atât de posibil să fie săraci şi lipsiţi de autoritate politică. Atunci, ce este această putere spirituală dacă nu capacitatea de a constrânge? Este capacitatea de a lua decizii cu o conştientizare maximă. Este conştiinţa.

Mulţi oameni, majoritatea timpului, iau decizii conştientizând puţin din ceea ce fac. Ei întreprind acţiuni, înţelegând puţin din propriile motive şi fără a începe să

37 Luca 4, 8. (N. trad.)

cunoască ramificaţiile alegerilor lor. Ştim cu adevărat ce facem atunci când acceptăm sau respingem un client potenţial? Când lovim un copil, când promovăm un subordonat, când flirtăm cu o cunoştinţă? Oricine a lucrat mai mult timp în arena politică ştie că multe dintre acţiunile făcute cu cele mai bune intenţii vor fi ratate şi se vor dovedi dăunătoare la final; sau că oameni cu motive vulgare pot promova o cauză aparent ticăloasă şi care se va dovedi în ultimă instanţă a fi constructivă. La fel şi creşterea copiilor. Este mai bine să faci ceea ce trebuie din motive greşite decât să faci lucruri greşite din motive corecte? Deseori suntem în întuneric atunci când credem că suntem foarte siguri pe noi, şi iluminaţi atunci când suntem foarte confuzi.

Ce să facem când suntem în derivă pe un ocean de ignoranţă? Unii sunt nihilişti şi spun „Nimic”. Ei propun că ar trebui să navigam în continuare, ca şi cum nu ar fi posibil să descoperim nicio rută care să ne ducă spre un adevăr clar sau către o destinaţie pe această mare întinsă. Dar alţii, suficient de conştienţi pentru a şti că s-au rătăcit, îndrăznesc să spere că ar putea ieşi din ignoranţă, dezvoltând o mai mare conştientizare. Ei au dreptate. Este posibil. Dar o astfel de mare conştientizare nu ajunge la ei printr-o singură străfulgerare orbitoare. Ea vine încet, piesă cu piesă, şi fiecare piesă ia naştere prin efortul pacientului de a studia şi de a observa totul, inclusiv pe el însuşi. Ei sunt elevi umili. Drumul dezvoltării spirituale este drumul de-a învăţa întreaga viaţă.

Dacă acest drum este urmat multă vreme şi cu suficient avânt, vor începe să apară şi piesele cunoaşterii. Încet, încet lucrurile vor începe să aibă sens. Există alei întunecoase, dezamăgiri, concepţii la care ajungi doar pentru a le abandona. Dar este posibil să ajungem gradual la o înţelegere din ce în ce mai profundă a semnificaţiei existenţei noastre. Şi gradual putem ajunge în locul în care

putem şti în realitate ce facem. Putem să ajungem la putere.

Experienţa puterii spirituale este în mod fundamental una fericită. Există o fericire care provine din faptul de a stăpâni. Într-adevăr, nu există satisfacţie mai mare decât cea de a fi expert, de a şti cu adevărat ce faci. Cei care au crescut spiritual cel mai mult sunt cei care sunt experţi în a trăi. Şi mai există o altă bucurie, chiar mai mare. Este bucuria comuniunii cu Dumnezeu. Pentru că atunci când ştim cu adevărat ce facem participăm la atotcunoaşterea lui Dumnezeu. Conştientizând în întregime natura unei situaţii, a motivelor noastre de a acţiona în această situaţie, rezultatele şi ramificaţiile acţiunilor noastre, atingem acel nivel de conştientizare care în mod normal ne aşteptăm să-i aparţină lui Dumnezeu. Sinele nostru conştient a reuşit să ajungă în armonie cu mintea lui Dumnezeu. Cunoaştem împreună cu Dumnezeu.

Totuşi, cei care au atins acest stadiu al creşterii spirituale, această stare de mare conştientizare, sunt în mod invariabil posedaţi de o umilinţă fericită. Pentru că ei conştientizează şi faptul că neobişnuita lor înţelepciune îşi are originea în inconştient. Ei sunt conştienţi de conexiunea lor cu rizomul şi sunt conştienţi că această cunoaştere a lor ajunge de la rizom la ei prin această conexiune. Eforturile lor de a şti sunt doar eforturi de a deschide conexiunea şi sunt conştienţi că rizomul, inconştientul lor, nu este doar al lor, ci al întregii omeniri, al vieţii întregi, al lui Dumnezeu. Invariabil, când sunt întrebaţi de sursa cunoaşterii şi a puterii lor, cei cu adevărat puternici vor răspunde: „Nu este puterea mea. Puterea mică pe care o am este doar o infimă expresie a unei puteri cu mult mai mari. Eu sunt un simplu mijloc. Nu este deloc puterea mea”. Am spus că această umilinţă este fericită. Acest lucru se întâmplă din cauză că, având conştiinţa conectării cu Dumnezeu, cei cu adevărat

puternici trăiesc o diminuare a sentimentului de sine. „Fie după voia ta, nu a mea. Fă din mine instrumentul tău” este singura lor dorinţă. O astfel de pierdere a sinelui aduce cu sine totdeauna un fel de extaz calm, diferit de experienţa faptului de a fi îndrăgostit. Conştienţi de conectarea lor intimă cu Dumnezeu, ei experimentează o încetare a singurătăţii. Aceasta este comuniunea.

Deşi este fericită, experienţa puterii spirituale este de asemenea înspăimântătoare. Cu cât conştientizarea este mai mare, cu atât este mai dificil de acţionat. Am menţionat acest fapt în concluzia de la prima secţiune, atunci când am folosit analogia cu cei doi generali, fiecare trebuind să ia decizia dacă să-şi implice soldaţii diviziei în bătălie. Cel care îşi privea divizia doar ca pe o unitate strategică putea avea un somn uşor după ce luase decizia. Dar pentru celălalt, conştient de viaţa fiecărui om de sub comanda sa, decizia va fi groaznică. Cu toţii suntem generali. Orice acţiune am face, ea poate influenţa cursul civilizaţiei. Decizia de a lăuda sau de a pedepsi un singur copil poate avea vaste consecinţe. E uşor să acţionezi având conştiinţa unor date limitate, lăsând zarurile să cadă cum vor. Totuşi, cu cât conştientizarea noastră este mai mare, cu atât trebuie să asimilăm din ce în ce mai multe date şi să le integrăm în luarea deciziei. Cu cât ştim mai mult, cu atât decizia devine mai complexă. Însă cu cât ştim mai mult, cu atât devine posibil să prezicem cum vor cădea zarurile. Dacă ne asumăm responsabilitatea de a încerca să prezicem cu exactitate cum va cădea fiecare zar, e posibil să fim atât de copleşiţi de complexitatea sarcinii, încât să ne scufundăm în inacţiune. Dar această inacţiune este ea însăşi o formă de acţiune şi a nu face nimic ar putea fi cel mai bun curs al acţiunii în anumite împrejurări, deşi în altele ar putea fi un curs dezastruos şi distructiv. Deci, puterea spirituală nu este simplă conştientizare; este capacitatea de a menţine abilitatea de a lua decizii cu o

conştientizare din ce în ce mai mare. Iar puterea divină este puterea de a lua decizii cu o conştientizare totală. Dar diferit de ceea ce se înţelege popular prin această noţiune, omniscienţa nu face ca luarea deciziei să fie mai uşoară; dimpotrivă, ea devine din ce în ce mai dificilă. Cu cât cineva e mai aproape de divinitate, cu atât acela simte simpatie faţă de Dumnezeu. A participa la omniscienţa lui Dumnezeu înseamnă a împărtăşi agonia Lui.

Mai există o problemă în ceea ce priveşte puterea: solitudinea.[38]

Aici există o similitudine în cel puţin o dimensiune între puterea spirituală şi puterea politică. Cineva care este aproape de vârful evoluţiei spirituale seamănă cu cel ce e aproape de vârful puterii politice. Nu mai există nimeni deasupra, cineva în curtea căruia să arunce pisica; nu mai există nimeni pe care să se dea vina; nimeni care să-i spună ce să facă. S-ar putea să nu mai existe nimeni aflat la acelaşi nivel cu care să împartă chinul şi responsabilitatea. Alţii îl pot sfătui, dar decizia îi aparţine doar lui. El singur este responsabil, într-o altă dimensiune, solitudinea enormei puteri spirituale este chiar mai mare decât cea a puterii politice. Pentru că nivelul conştientizării rareori este atât de înalt ca poziţia pe care o ocupă, omul politic puternic are aproape totdeauna oameni egali din punct de vedere spiritual cu care să poată comunica. Astfel, preşedinţii şi regii au prietenii şi sfetnicii lor. Dar persoana care a evoluat la cel mai înalt nivel de conştientizare, de putere spirituală, e foarte probabil să nu aibă pe nimeni în cercul său de cunoştinţe cu care să împărtăşească o astfel de profunzime a înţelegerii. Una

38 Fac o distincţie între solitudine şi singurătate. Singurătatea este lipsa de disponibilitate a celorlalţi oameni de a comunica cu cineva la vreun nivel. Oamenii puternici sînt înconjuraţi de alţii, lacomi de a comunica cu ei; prin urmare, rareori sînt singuri şi poate chiar tîn-jesc după singurătate. Solitudinea însă este indisponibilitatea cuiva de a comunica la nivelul tău de conştientizare.

dintre temele predominante ale Evangheliilor este senzaţia de continuă frustrare a lui Cristos de a nu găsi pe nimeni care să-l înţeleagă cu adevărat. Nu contează cât de mult a încercat, cât de mult s-a extins pe sine, el nu a putut ridica nici măcar spiritele propriilor discipoli la nivelul său. Cei mai înţelepţi l-au urmat, dar nu l-au putut ajunge din urmă şi toată iubirea sa nu l-a putut elibera de necesitatea de a conduce, mergând înainte îngrozitor de solitar. Solitudinea de acest fel este „împărtăşită" de cei care merg cel mai departe în călătoria creşterii spirituale. Nu e vorba că o astfel de sarcină nu poate fi purtată, pentru că distanţându-ne de oameni, relaţia noastră cu Dumnezeu devine inevitabil mai apropiată. În comuniunea dezvoltării conştiinţei, a cunoaşterii împreună cu Dumnezeu există îndeajuns de multă bucurie pentru a ne sprijini.

Graţia şi boala mintală: mitul lui Oreste

S-au făcut mai multe afirmaţii aparent disparate despre natura sănătăţii mintale şi a bolii; „Nevroza este întotdeauna un substitut pentru suferinţa legitimă"; „Sănătatea mintală înseamnă devotarea faţă de realitate cu orice preţ"; şi „Boala mintală apare atunci când voinţa conştientă a individului deviază substanţial de la voinţa lui Dumnezeu, care este voinţa inconştientului individului". Să examinăm acum această chestiune a bolii mintale mai îndeaproape şi să unim aceste elemente într-un întreg coerent.

Ne trăim vieţile într-o lume reală. Pentru a le trăi cum trebuie, este necesar să ajungem să înţelegem realitatea lumii cât putem de bine. Dar la o astfel de înţelegere nu ajungem uşor. Multe aspecte ale realităţii lumii şi ale relaţiei noastre cu lumea sunt dureroase pentru noi. Le putem înţelege doar prin efort şi suferinţă. Oricare dintre noi, într-o măsură mai mare sau mai mică,

încearcă să evite acest efort şi această suferinţă. Ignorăm aspectele dureroase ale realităţii, alungind din conştiinţa noastră anumite fapte neplăcute. Cu alte cuvinte, încercăm să ne apărăm conştiinţa, conştientizarea pe care o avem de realitate. Facem acest lucru printr-o multitudine de mijloace, pe care psihiatrii le numesc mecanisme de apărare. Oricare dintre noi foloseşte astfel de mecanisme pentru a-şi limita conştientizarea. Dacă în lenea noastră şi în frica noastră de a suferi ne apărăm masiv de conştientizare, înţelegerea de către noi a lumii va avea puţin sau deloc de-a face cu realitatea. Din cauză că acţiunile noastre se bazează pe înţelegerea noastră, comportamentul nostru va deveni nerealist. Când acest lucru se întâmplă într-o măsură suficientă, semenii noştri îşi dau seama că „am pierdut legătura cu realitatea", socotindu-ne bolnavi mintal, deşi noi suntem convinşi de sănătatea noastră.[39]

Dar încă mult înainte ca lucrurile să ajungă la această extremă, iar boala să fie observată de semenii noştri, inconştientul nostru observă neadaptarea noastră crescândă. O astfel de observaţie ne este oferită de către inconştient printr-o diversitate de mijloace: coşmaruri, crize de anxietate, depresii şi alte simptome. Deşi mintea noastră conştientă neagă realitatea, inconştientul, care este omniscient, cunoaşte situaţia reală şi încearcă să ne ajute, prin formarea simptomelor stimulând mintea noastră conştientă să conştientizeze că ceva e greşit. Cu alte cuvinte, simptomele dureroase şi nedorite ale bolii

---

39 Recunosc că această schemă a bolii mintale este cumva exagerat de simplificată. Nu sînt luaţi, de exemplu, în considerare factorii fizici sau biochimici, care pot fi de o mare sau chiar predominantă importanţă în anumite cazuri. Recunosc de asemenea că este posibil ca unii indivizi să fie mult mai aproape de realitate decît semenii lor şi să fie socotiţi „nesănătoşi" de către o „societate bolnavă". Totuşi, schema prezentată aici este adevărată pentru majoritatea exemplelor de boli mintale.

mintale sunt manifestări ale graţiei. Ele sunt produse ale „puternicei forţe ce-şi are originea în afara conştiinţei, care nutreşte creşterea noastră spirituală”.

Am arătat deja într-o scurtă discuţie despre depresie, spre sfârşitul primei secţiuni despre disciplină, că simptomele depresive sunt pentru individul suferind semne că multe nu sunt regulă cu el şi că trebuie făcute modificări majore. Unele exemple de cazuri pe care le-am folosit pentru a demonstra alte principii pot fi de asemenea folosite pentru a-l ilustra pe următorul: simptomele neplăcute ale bolii mintale servesc pentru a le atrage oamenilor atenţia că au luat un drum greşit, că spiritele lor nu se dezvoltă şi sunt într-o gravă primejdie. Dar aş vrea să descriu pe scurt încă un caz pentru a demonstra anume rolul simptomelor.

Betsy era o femeie de treizeci şi doi de ani, drăguţă şi inteligentă, dar cu o sfioşenie aproape virginală, care a venit să mă vadă din cauza unor crize severe de anxietate. Era singurul copil al unor părinţi catolici din clasa muncitoare, care fuseseră cumpătaţi şi strânseseră bani să o trimită la facultate. După un an de facultate însă, în ciuda faptului că se descurca bine cu studiile, s-a decis să abandoneze şi să se căsătorească cu băiatul de peste drum – care era mecanic. Şi-a luat o slujbă ca vânzătoare într-un supermagazin. Toate au mers bine timp de doi ani. Dar apoi, brusc, au apărut crizele de anxietate. De neconsolat. Erau total imprevizibile – cu excepţia faptului că apăreau totdeauna când era în afara apartamentului, undeva fără soţul ei. Se puteau întâmpla când mergea la cumpărături, când era la slujbă în supermagazin sau pur şi simplu când se plimba pe stradă. Intensitatea panicii pe care o simţea în acele momente era copleşitoare. Trebuia să abandoneze orice făcea şi să fugă literalmente spre casă sau la garajul unde lucra soţul ei. Doar atunci când era cu el sau acasă panica se diminua. Din cauza acestor atacuri, a trebuit să-

şi părăsească slujba.

Când tranchilizantele pe care i le dădea medicul generalist nu au reuşit să oprească sau măcar să influenţeze intensitatea atacurilor de panică, Betsy a venit să mă consulte. „Nu ştiu ce e rău cu mine”, s-a văitat ea. „Totul în viaţa mea e minunat. Soţul meu este bun cu mine. Ne iubim foarte mult. Mi-a plăcut slujba pe care o am. Acum totul e groaznic. Nu ştiu de ce mi se întâmpla asta. Simt că o să înnebunesc. Ajutaţi-mă. Ajutaţi-mă ca lucrurile să fie la fel de bune cum erau înainte”. Dar, bineînţeles, Betsy a descoperit lucrând împreună cu mine că înainte lucrurile nu mergeau chiar atât de bine. Încet şi dureros, a ieşit la suprafaţă faptul că, deşi soţul ei era bun cu ea, o iritau mai multe lucruri la el. Manierele îi erau vulgare. Aria de interese îi era restrânsă. Când voia să se distreze, nu ştia altceva decât să se uite la televizor. O plictisea. Apoi a început să recunoască faptul că şi slujba ei de casier în supermagazin o plictisea. Aşa că a început să se întrebe de ce a părăsit facultatea pentru o existenţă atât de neincitantă. „Ei bine, mă simţeam din ce în ce mai neconfortabil acolo”, a recunoscut ea. „Tinerii de acolo luau droguri şi făceau mult sex. Nu mă simţeam în regulă în această privinţă. Mă luau la întrebări nu doar băieţii care voiau să facă sex cu mine, dar chiar prietenele mele. Credeau că sunt naivă. Mi-am dat seama că începusem să mă îndoiesc de mine însămi, de Biserică şi chiar de valorile părinţilor mei. Cred că eram speriată”. În cursul terapiei, Betsy a început să-şi pună întrebarea dacă nu cumva fugea de ceva atunci când a părăsit facultatea. În cele din urmă, s-a întors la facultate. Din fericire, în ceea ce o priveşte, soţul ei s-a dovedit doritor de a se dezvolta odată cu ea şi a mers şi el la facultate. Orizonturile lor s-au lărgit rapid. Şi bineînţeles atacurile de anxietate au luat sfârşit.

Există mai multe feluri de a privi acest caz destul de tipic. Atacurile de anxietate ale lui Betsy erau în mod clar o

formă de agorafobie (literal, frică de pieţe publice, dar mai uzual, frică de spaţii deschise), iar pentru ea reprezenta o frică de libertate. Avea aceste atacuri atunci când era afară, nestânjenită de soţul ei, liberă să se mişte şi să stabilească legături cu ceilalţi. Frica de libertate era esenţa bolii ei mintale. Unii ar putea spune că boala ei consta în atacurile de anxietate ce reprezentau frica de libertate, dar eu găsesc că e mai folositor, mai relevant să privesc lucrurile în alt fel. Frica de libertate pe care o avea Betsy preceda atacurile de anxietate. Din cauza acestei frici a părăsit facultatea şi a început procesul restrângerii dezvoltării sale. După cum cred eu, Betsy era bolnavă cu trei ani înainte de apariţia simptomelor. Totuşi, nu era conştientă de boala ei şi de răul pe care şi-l făcea prin autorestrângere. Simptomele, aceste atacuri de anxietate pe care ea nu le dorea şi nu le ceruse, din cauza cărora se simţea „blestemată", „de neconsolat", au fost cele care au făcut-o să-şi conştientizeze în cele din urmă boala şi au forţat-o să reintre pe drumul autocorecţiei şi dezvoltării. Cred că acest model e adevărat pentru majoritatea bolilor mintale. Simptomele şi boala nu sunt acelaşi lucru. Boala există înainte de simptome. În loc de a fi boala, simptomele sunt începutul vindecării ei. Faptul că sunt nedorite face cu atât mai mult din ele un fenomen al graţiei – un dar de la Dumnezeu, un mesaj de la inconştient, dacă doriţi, pentru a iniţia o autoexaminare şi o reparaţie.

Aşa cum se întâmpla în general cu graţia, majoritatea oamenilor resping acest dar şi îi nesocotesc mesajul. Fac acest lucru într-o diversitate de moduri, toate reprezentând încercări de a evita responsabilitatea pentru boala lor. Încearcă să ignore simptomele, pretinzând că ele nu sunt cu adevărat simptome, că oricine are parte de „aceste mici atacuri din când în când". Încearcă să facă ceva împrejurul lor, părăsindu-şi slujbele, încetând să mai şofeze, mutându-se într-un nou oraş, evitând anumite

activităţi. Încearcă să se ferească de aceste simptome prin tranchilizante, prin micile pilule prescrise de medic sau anesteziindu-se ei înşişi prin alcool sau alte droguri. Chiar dacă acceptă faptul că au aceste simptome, prin multe mijloace subtile, ei vor încerca de obicei să dea vina pe lumea din afară – pe rudele nepăsătoare, pe prietenii falşi, pe companiile lacome, pe societatea bolnavă şi chiar pe soartă – pentru condiţia în care se găsesc. Doar câţiva, care acceptă responsabilitatea simptomelor lor, care îşi dau seama că simptomele lor sunt o manifestare a tulburării sufletului lor, iau în seamă mesajul inconştientului şi acceptă graţia. Acceptă propria inadecvare şi durerea necesară de a lucra pentru a se vindeca. Dar pentru ei, ca şi pentru Betsy şi toţi ceilalţi doritori să înfrunte durerea unei psihoterapii există o mare răsplată. Despre ei vorbea Cristos în prima dintre *Fericiri:* „Fericiţi cei săraci cu duhul, căci a lor e împărăţia cerurilor.”[40]

Ceea ce am spus aici despre relaţiile dintre graţie şi boala mintală este frumos redat în marele mit grecesc al lui Oreste şi al Furiilor.[41]

Oreste era fiul cel mare al lui Atreus, bărbat care încercase în mod greşit să se dovedească mai puternic decât zeii. Din cauza nelegiuirii săvârşite împotriva lor, zeii l-au pedepsit pe Atreus aruncând un blestem asupra tuturor urmaşilor săi. Ca parte a acestui blestem aruncat asupra casei Atrizilor, mama lui Oreste, Clitemnestra, i-a

---

40 *Matei* 5, 3.

41 Sînt multe versiuni ale acestui mit, cu diferenţe substanţiale între ele. Nici una dintre versiuni nu este cea pe care s-o putem numi versiunea corectă. Versiunea dată aici este cea mai condensată, din cartea *Mithology (Mitologie)* de Edith Hamilton (Mentor Books, New American Library, New York, 1958). Am ajuns la acest mit datorită folosirii lui de către Rollomay în cartea *Love and Will (Iubire şi voinţă)* şi în T.S. Eliot de către *The Family Reunion (Reuniune de familie).*

omorât tatăl şi şi-a omorât soţul, pe Agamemnon. Această nelegiuire a făcut ca blestemul să cadă pe capul lui Oreste, în virtutea codului grecesc al onoarei. Fiul este obligat înainte de toate să-l omoare pe ucigaşul tatălui său. Totuşi, cel mai mare păcat pe care-l poate comite un grec era păcatul de a-şi ucide mama. Oreste a fost torturat de această dilemă. În cele din urmă, a făcut ceea ce părea că trebuie să facă şi şi-a omorât mama. Pentru acest păcat, zeii l-au pedepsit pe Oreste să fie bântuit de Furii de trei harpii înfiorătoare, care puteau fi văzute şi auzite doar de el şi care să-l tortureze zi şi noapte cu critica lor trăncănitoare şi apariţia lor înspăimântătoare.

Urmat oriunde se ducea de către Furii, Oreste rătăcea căutând ispăşire pentru crima sa. După mulţi ani de reflecţie singuratică şi anulare de sine, Oreste le-a cerut zeilor să-l elibereze de blestemul ce apăsa pe casa lui Atreus şi de Furiile care-l bântuiau, afirmând că a reuşit să ispăşească uciderea mamei sale. S-a întrunit un tribunal al zeilor. Vorbind în apărarea lui Oreste, Apollo a argumentat că el pusese la cale întreaga situaţie ce îl adusese pe Oreste în poziţia în care nu a avut de ales, trebuind să-şi omoare mama şi, prin urmare, Oreste nu putea fi responsabil de aceasta. În acest punct Oreste a sărit în sus şi şi-a contrazis propriul apărător spunând: „Eu am fost, Apollo, cel care mi-am ucis mama”. Zeii erau uluiţi. Niciodată până atunci un membru al casei lui Atreus nu îşi asumase întreaga responsabilitate fără să dea vina pe zei. În cele din urmă, zeii au decis judecata în favoarea lui Oreste şi nu numai că l-au eliberat de sub blestemul ce apăsa casa lui Atreus, dar de asemenea au transformat Furiile în Eumenide, spirite iubitoare, prin a căror sfătuire înţeleaptă Oreste va avea întotdeauna o soartă favorabilă.

Înţelesul acestui mit nu este obscur. Eumenidele sau „cele blânde” se referă de asemenea la „purtătoarele graţiei”. Furiile halucinatorii care puteau fi percepute doar

de către Oreste reprezintă simptomele, iadul personal al bolii sale mintale. Transformarea Furiilor în Eumenide reprezintă transformarea bolii mintale în soarta bună de care am vorbit. Această transformare a apărut datorită faptului că Oreste a fost dispus să accepte responsabilitatea pentru boala lui mintală. Deşi în ultimă instanţă căuta să se elibereze de ele, el nu vedea Furiile ca pe o pedeapsă nedreaptă şi nu se percepea pe el însuşi ca fiind victima societăţii sau a orice altceva. Fiind un rezultat inevitabil al blestemului ce apăsa casa lui Atreus, Furiile simbolizează faptul că boala mintală este o problemă de familie, apărută în fiecare dintre părinţi sau strămoşi, că păcatul tatălui este trecut asupra copilului. Dar Oreste nu a dat vina pe familia sa – pe părinţii sau bunicii săi, aşa cum ar fi putut să o facă. Nu a dat vina nici pe zei sau „soartă”. În schimb, şi-a acceptat condiţia ca fiind cea pe care şi-a construit-o singur şi a făcut efortul de a se vindeca. A fost un proces lung, aşa cum tind să fie majoritatea terapiilor. Dar ca rezultat, el a fost vindecat şi prin acest proces de vindecare prin propriul efort lucrurile care altă dată îi provocau suferinţă au fost cele care i-au adus înţelepciunea.

Toţi psihoterapeuţii experimentaţi au văzut acest mit transpus în practica lor şi au fost martori ai transformării Furiilor în Eumenide, în minţile şi vieţile pacienţilor cu care au avut cel mai mare succes. Nu a fost o transformare uşoară. Imediat ce şi-au dat seama că, în ultimă instanţă, procesul terapiei le cere să-şi asume responsabilitatea pentru condiţia în care se găsesc şi pentru procesul vindecării, majoritatea pacienţilor, indiferent cât de doritori de terapie păreau să fie la început, au abandonat-o. Au ales să fie mai degrabă bolnavi şi să dea vina pe zei decât să se facă bine, fără a mai da vina pe altcineva. Din minoritatea care a rămas să continue terapia, mulţi au trebuit să fie învăţaţi să-şi asume responsabilitatea totală

pentru ei înşişi ca parte a vindecării lor. Această învăţare – „instruire” ar fi un cuvânt mai potrivit – este strădania terapeutului care-şi confruntă metodic pacientul cu ezitarea lui de a-şi asuma responsabilitatea iarăşi şi iarăşi şi iarăşi, şedinţă după şedinţă, lună după lună şi deseori an după an. Frecvent, la fel ca şi copiii încăpăţânaţi, ei se vor zbate şi vor ţipa atunci când sunt conduşi către ideea unei responsabilităţi complete pentru ei înşişi. În cele din urmă însă, vor reuşi. Este rar pacientul care intră în terapie cu disponibilitatea de a-şi asuma o responsabilitate totală încă de la început. Terapia, în astfel de cazuri, deşi poate mai este încă necesară un an sau doi, este relativ scurtă, relativ netedă şi deseori un proces foarte plăcut atât pentru pacient cât şi pentru terapeut. În orice caz, indiferent dacă e relativ uşoară sau dificilă şi prelungită, transformarea Furiilor în Eumenide va apărea. Cei care au stat faţă în faţă cu boala lor mintală, care şi-au acceptat totala responsabilitate pentru ea şi au făcut schimbările necesare în ei înşişi pentru a depăşi boala şi-au dat seama nu numai că sunt vindecaţi şi eliberaţi de blestemele copilăriei lor şi ale strămoşilor, dar şi că trăiesc într-o lume nouă şi diferită. Problemele de altă dată sunt percepute acum ca oportunităţi. Barierele dezgustătoare de altă dată sunt acum provocări binevenite. Gânduri înainte nedorite devin intuiţii folositoare; sentimente înainte renegate devin sursă de energie şi îndrumare, întâmplări care odinioară păreau a fi poveri par acum daruri, inclusiv simptomele din care şi-au revenit. „Depresia şi atacurile mele de anxietate au fost cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat vreodată”, vor spune ei la sfârşitul unei terapii reuşite. Chiar dacă vor ieşi din terapie fără credinţă în Dumnezeu, astfel de pacienţi care au reuşit vor avea totuşi în general un sentiment foarte real că au fost atinşi de graţie.

Rezistenţa la graţie

Oreste nu s-a dus la psihoterapeut; s-a vindecat singur. Chiar dacă ar fi existat psihoterapeuţi în Grecia antică, el tot ar fi trebuit să se vindece singur. Pentru că aşa cum am menţionat, psihoterapia este doar un instrument – o disciplină. De pacient depinde să aleagă sau să respingă instrumentul, iar odată ales, pacientul este cel care hotărăşte cât să folosească acest instrument şi cu ce scop. Există oameni care vor depăşi tot felul de obstacole – de exemplu, bani insuficienţi, experienţe anterioare dezastruoase cu psihiatri sau psihoterapeuţi, dezaprobarea rudelor, clinici reci şi respingătoare – pentru a urma o terapie şi pentru a obţine orice picătură din beneficiile ei posibile. Alţii însă vor respinge terapia chiar dacă le va fi oferită pe o tavă de argint; sau chiar dacă ajung să se angreneze într-o relaţie terapeutică, vor trece prin ea ca gâsca prin apă, netrăgând niciun folos, indiferent cât de capabil este terapeutul, indiferent de efortul şi iubirea lui. Deşi la sfârşitul unui caz de succes sunt tentat să am sentimentul că eu l-am vindecat pe pacient, ştiu că, în realitate, nu am fost mai mult decât un catalizator – şi că am avut noroc să fiu astfel. Dacă în ultimă instanţă oamenii se vindecă singuri cu sau fără instrumentul psihoterapiei, de ce sunt atât de puţini cei care o fac şi atât de mulţi cei care nu o fac? Dacă drumul creşterii spirituale, în ciuda dificultăţii, este deschis tuturor, de ce atât de puţini aleg să meargă pe el?

La această problemă se referea Cristos când a spus „căci mulţi sunt chemaţi, dar puţini sunt aleşi”. Dar de ce sunt aleşi doar puţini şi ce îi distinge pe aceştia de cei mulţi? Răspunsul pe care mulţi psihoterapeuţi sunt obişnuiţi să îl dea se bazează pe o concepţie privind diferitele grade de gravitate în psihopatologie. Cu alte cuvinte, ei cred că deşi mulţi oameni sunt bolnavi, unii

sunt mai bolnavi decât alţii, iar cei mai bolnavi sunt mai dificil de vindecat. Mai mult, gravitatea bolii mintale a cuiva este în mod direct determinată de cât de devreme au fost privaţi de grija părintească şi de gravitatea acestei privaţiuni suferite în copilărie. Anume, se crede că indivizii cu psihoze au avut parte de foarte puţină grijă din partea părinţilor în primele nouă luni de viaţă; boala poate fi ameliorată printr-o formă sau alta de tratament, dar e aproape imposibil de vindecat. Se crede că indivizii cu tulburări de caracter au avut parte de o grijă părintească adecvată ca sugari, dar foarte săracă în perioada dintre vârsta de nouă luni şi doi ani, cu rezultatul că ei sunt mai puţin bolnavi decât psihoticii, dar încă destul de bolnavi pentru a fi dificil de vindecat. Despre indivizii cu nevroze se crede că au avut parte de o grijă părintească adecvată în prima copilărie, dar că apoi această grijă a devenit neîndestulătoare cândva, după vârsta de doi ani, dar de obicei începând înainte de vârsta de cinci sau şase ani. Despre nevrotici se crede că sunt mai puţin bolnavi decât cei cu tulburări cu caracter sau psihotici şi, prin urmare, mai uşor de tratat şi de vindecat.

Cred că există destul de mult adevăr în această schemă şi că ea formează o teorie psihiatrică destul de folositoare practicienilor în mai multe feluri. Nu trebuie criticată cu totul. Totuşi, ea nu ne spune întreaga poveste. Printre altele, ea denigrează importanţa vastă a grijii părinteşti în copilăria târzie şi adolescenţă. Există motive bune pentru a crede că grija părintească insuficientă în aceşti ani din urmă poate produce ea însăşi boli mintale şi că o bună grijă părintească în timpul anilor din urmă poate vindeca multe sau poate toate rănile cauzate de grija părintească insuficientă din primii ani. Mai mult, deşi schema are o valoare predictivă în sens statistic – nevroticii sunt în general mai uşor de tratat decât persoanele cu tulburări de caracter, iar cei cu tulburări de

caracter sunt în general mai uşor de tratat decât psihoticii – ea nu reuşeşte să prezică prea bine cursul dezvoltării într-un caz individual. Astfel, cea mai rapidă analiză reuşită în întregime pe care am făcut-o vreodată a fost cea a unui bărbat care a venit la mine cu o psihoză majoră şi a cărui terapie a ajuns cu bine la sfârşit în nouă luni. Pe de altă parte, am lucrat timp de trei ani cu o femeie care în mod clar avea „doar" o nevroză şi care ar fi trebuit să dobândească doar o minimă îmbunătăţire.

Printre factorii pe care această schemă a diferitelor grade de gravitate a bolilor psihice nu reuşeşte să îi ia în considerare se numără acel lucru efemer din pacient care poate fi numit „voinţa de a creşte". Este posibil ca un individ să fie extrem de bolnav şi totuşi, în acelaşi timp, să posede o extrem de puternică „voinţă de a creşte", caz în care vindecarea va apărea. Pe de altă parte, o persoană care este doar uşor bolnavă, atât cât putem defini afecţiunea psihiatrică, dar căreia îi lipseşte voinţa de a creşte nu se va mişca un centimetru din poziţia ei nesănătoasă. Cred, prin urmare, că voinţa de a creşte a pacientului este în mod crucial hotărâtoare pentru succesul sau eşecul psihoterapiei. Totuşi, există un factor care nu este deloc înţeles sau măcar recunoscut de către teoria psihiatrică contemporană.

Deşi recunosc extrema importanţă a acestei voinţe de a creşte, nu ştiu în ce măsură voi fi capabil să contribui la înţelegerea ei, fiindcă acest concept ne aduce încă o dată în pragul misterului. Se va vedea imediat că voinţa de a creşte este în esenţă acelaşi fenomen ca şi iubirea. Iubirea este voinţa de extindere de sine prin creştere spirituală. Oamenii care iubesc veritabil sunt prin definiţie oameni aflaţi în creştere. Am discutat despre faptul că însăşi capacitatea de a iubi este nutrită de către grija iubitoare a părinţilor, dar am făcut de asemenea observaţia că nutrirea părintească de una singură nu reuşeşte să asigure

existenţa acestei capacităţi în toţi oamenii. Cititorul îşi va aminti că a doua secţiune a acestei cărţi se termina cu patru întrebări despre iubire, dintre care vom discuta acum două: de ce unii oameni nu reuşesc să răspundă la tratamentul celor mai buni şi mai iubitori terapeuţi şi de ce unii oameni depăşesc copilării lipsite total de iubire cu sau fără ajutorul psihoterapiei, pentru a deveni ei înşişi persoane pline de iubire? Cititorul îşi va aminti de asemenea că am afirmat atunci că mă îndoiesc că voi putea răspunde la aceste întrebări, spre satisfacţia completă a cuiva. Am sugerat că poate fi totuşi aruncată o oarecare lumină asupra acestor întrebări, luând în considerare conceptul de graţie.

Am ajuns să cred şi am încercat să demonstrez că capacitatea de a iubi a oamenilor şi, prin urmare, voinţa lor de a creşte este nutrită nu doar de iubirea părinţilor în timpul copilăriei, dar de asemenea, de-a lungul vieţilor lor, de către graţie sau de către iubirea lui Dumnezeu. Aceasta este o puternică forţă externă conştiinţei lor, care operează prin intermediul inconştientului la fel ca şi prin intermediul unei persoane iubitoare, alta decât părinţii şi prin alte căi adiţionale pe care nu le înţelegem. Datorită graţiei, este posibil ca oamenii să depăşească traumele cauzate de părinţii lipsiţi de iubire şi să devină ei înşişi oameni iubitori, care s-au ridicat mult deasupra părinţilor lor pe scara evoluţiei umane. De ce atunci doar unii oameni cresc spiritual şi evoluează dincolo de circumstanţele felului în care s-au comportat părinţii? Cred că graţia este disponibilă pentru oricine, că suntem cu toţii învăluiţi în dragostea lui Dumnezeu, niciunul mai puţin nobil decât altul. Singurul răspuns pe care îl pot da este prin urmare acela că mulţi dintre noi aleg să nu ia în seamă chemarea graţiei şi să refuze ajutorul ei. Afirmaţia lui Cristos – „căci mulţi sunt chemaţi, dar puţini sunt aleşi” – aş putea-o traduce ca însemnând „toţi sunt chemaţi şi de

către graţie, dar puţini dintre noi aleg să asculte chemarea ei”.

Întrebarea devine atunci: De ce doar atât de puţini dintre noi aleg să ia în seamă chemarea graţiei? De ce cei mai mulţi dintre noi se opun graţiei? Am vorbit mai devreme despre graţia care ne înzestrează cu o anumită rezistenţă inconştientă la boală. Cum se face atunci că părem să posedăm o rezistenţă egală la sănătate? Răspunsul la această întrebare a fost de fapt deja dat. Este vorba de lenea noastră, de păcatul originar al entropiei cu care am fost blestemaţi. Tot aşa cum graţia este sursa supremă a forţei care ne împinge să urcăm scara evoluţiei umane, entropia este cea care ne face să rezistăm la această forţă, să rămânem pe treapta confortabilă şi uşoară pe care ne aflăm acum sau chiar să coborâm la forme de existenţă din ce în ce mai puţin pretenţioase. Am vorbit pe larg despre cât de dificil este să ne disciplinăm, să iubim veritabil, să creştem spiritual. Este natural să dăm înapoi în faţa dificultăţii. Deşi ne-am ocupat de fundamentul problemei entropiei sau lenii, mai există un aspect al ei care merită încă o dată o menţiune particulară: chestiunea puterii.

Psihiatrii şi alţi oameni sunt familiarizaţi cu faptul că problemele psihiatrice apar cu o remarcabilă frecvenţă la indivizi curând după ce au fost promovaţi într-o poziţie de mai mare putere şi responsabilitate. Psihiatrul militar care este mai familiarizat cu problema „nevrozei de promovare” este de asemenea conştient că problema nu apare cu o frecvenţă şi mai mare din cauza numărului mare de soldaţi care reuşesc să reziste încă de la început promovării. Există mulţi militari de carieră de rang inferior care pur şi simplu nu doresc să devină sergenţi de companie, plutonieri sau plutonieri majori. Există un mare număr de subofiţeri care mai degrabă ar muri decât să devină ofiţeri şi care în mod repetat resping ofertele de instruire pentru

a deveni ofiţeri, grad pentru care, în virtutea inteligenţei şi stabilităţii lor, ar părea bine dotaţi.

Aşa se întâmplă şi cu creşterea spirituală, la fel ca în viaţa profesională. Deoarece chemarea graţiei înseamnă o promovare, o chemare către o poziţie de o mai mare responsabilitate şi putere. A fi conştient de graţie, a experimenta personal prezenţa ei constantă, a şti cât de aproape eşti de Dumnezeu înseamnă a cunoaşte şi a experimenta continuu o linişte şi o pace interioară pe care doar câţiva o posedă. Pe de altă parte, această cunoaştere şi conştientizare aduce cu ea o mare responsabilitate. A experimenta apropierea de Dumnezeu înseamnă de asemenea a experimenta obligaţia de a fi Dumnezeu, de a fi agent al puterii şi iubirii Lui. Chemarea graţiei este chemarea către o viaţă de grijă plină de efort, către o viaţă de servire şi de sacrificiu. Este o trecere de la copilăria spirituală la maturitatea spirituală, o chemare la a fi părinte pentru omenire. T.S. Eliot descrie această chestiune în predica de Crăciun pe care Thomas Becket o ţine în piesa *Murder in the Cathedral (Crimă în catedrală).*

Dar gândiţi-vă puţin la cuvântul „pace”. Nu vi se pare ciudat că îngerii trebuie să vestească Pacea când lumea fără încetare este îndurerată de Războaie şi de frica de Război? Nu vi se pare vouă că vocile îngereşti greşesc şi că promisiunea este o dezamăgire sau o înşelătorie?

Reflectaţi acum la felul cum Domnul însuşi a vorbit despre Pace. El le-a spus discipolilor Săi: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă”.[42]

S-a gândit El la Pace aşa cum ne gândim noi la ea: regatul Angliei în pace cu vecinii săi, baronii în pace cu regele, gospodarul socotindu-şi în pace câştigurile, casa măturată, cel mai bun vin pentru prieteni pe masă, nevasta cântându-le copiilor? Acei bărbaţi discipoli ai Săi nu ştiau

42 *Ioan* 14, 27. (N. *trad)*

despre astfel de lucruri, ei mergeau în călătorii departe pentru a suferi pe mare şi pe uscat, pentru a cunoaşte tortura, pentru a fi închişi, dezamăgiţi, pentru a suferi moartea prin martiraj. Ce înţelege atunci El prin pace? Dacă întrebaţi aceasta, amintiţi-vă că El a spus de asemenea „nu precum dă lumea vă dau Eu”.[43]

Deci El le-a dat discipolilor Săi pace, dar nu pace aşa cum o dă lumea.[44]

Deci odată cu pacea graţiei vin şi responsabilităţile, datoriile, obligaţiile chinuitoare. Nu este remarcabil faptul că atât de mulţi sergenţi bine dotaţi nu doresc să-şi pună pe umeri epoleţii de ofiţer? Nu este de mirare că pacienţii psihoterapiei n-au nici cel mai mic gust pentru puterea care însoţeşte sănătatea mintală autentică. O tânără care a făcut terapie cu mine timp de un an pentru o depresie extinsă şi care a ajuns să afle o mulţime de lucruri despre psihopatologia rudelor sale era extrem de bucuroasă într-o zi pentru că reuşise să se descurce cu înţelepciune, sânge rece şi uşurinţă într-o situaţie de familie. „M-am simţit cu adevărat bine”, a spus ea. „Aş vrea să simt acest lucru mai des”. I-am spus că acest lucru se poate întâmpla, arătându-i că motivul pentru care s-a simţit atât de bine era acela că pentru prima oară când a fost vorba de familia ei s-a aflat într-o poziţie de putere, fiind conştientă de comunicarea lor distorsionată şi de felurile nesincere în care încercau să o manipuleze pentru a realiza aşteptările lor nerealiste şi că astfel a reuşit ea să fie la înălţimea situaţiei. I-am spus că odată ce va putea să-şi extindă acest tip de conştientizare la alte situaţii, va putea să se găsească de tot mai multe ori la „înălţimea situaţiei” şi, prin urmare, să aibă parte de sentimente bune din ce în ce mai frecvent.

---

43 *Ioan* 14, 27. *(N. trad.)*

44 *The Complete Poems and Plays (Opere complete), 1909-l950,* Harcourt Brace, New York, 1952, pp. 198-l99.

M-a privit cu un început de sentiment de oroare. „Dar asta mi-ar cere să gândesc tot timpul!”, a spus ea. Am fost de acord că puterea ei ar putea să evolueze şi să se menţină prin multă gândire şi că ea se va debarasa astfel de sentimentul de neputinţă aflat la rădăcina depresiei ei. A devenit furioasă. „Nu vreau să gândesc la naiba tot timpul”, a ţipat ea. „Nu am venit aici pentru ca viaţa mea să devină mai dificilă. Nu vreau decât să pot să mă relaxez şi să mă bucur. Dvs. aşteptaţi de la mine ca eu să fiu un fel de Dumnezeu sau ceva în genul ăsta!” E trist să spun că la scurtă vreme după aceea această femeie potenţial strălucită a terminat tratamentul prea puţin vindecată, îngrozită de pretenţiile pe care le avea sănătatea mintală de la ea. Ar putea suna ciudat pentru un novice, dar psihoterapeuţii sunt familiarizaţi cu faptul că oamenii sunt în mod curent îngroziţi de sănătatea mintală. O parte majoră a sarcinii psihoterapiei constă nu doar în a-i face pe pacienţi să ajungă la experienţa sănătăţii mintale, dar, de asemenea, printr-un amestec de consolare, redare a încrederii şi de severitate, să prevină faptul ca pacienţii să fugă de această experienţă odată ce au avut-o. Într-o privinţă, această frică este legitimă şi, în sine, nu nesănătoasă: frica de a deveni puternic este frica de a folosi greşit puterea. Sfântul Augustin scria: *„Dilige et quod isfac”,* însemnând: „Dacă eşti iubitor şi sârguincios vei putea face orice vei dori.”[45]

Dacă oamenii progresează îndeajuns în psihoterapie, ei vor lăsa în cele din urmă în spate sentimentul că nu pot să coopereze cu o lume copleşitoare şi fără milă şi într-o zi îşi vor da seama brusc că le stă în putere să facă tot ce vor. Conştientizarea acestei libertăţi este înspăimântătoare. „Dacă pot să fac tot ce vreau”, vor gândi ei, „ce mă va opri de la a face greşeli grosolane, de la a comite nelegiuiri, de la a fi imoral, de la a abuza de libertatea şi puterea mea?

45 *Ioan 7. Patrologia Latina* 35,2033.

Sunt sârguinţa şi iubirea mea suficiente ca să mă conducă?”

Dacă conştientizarea puterii şi a libertăţii este trăită ca o experienţă a chemării graţiei, aşa cum se întâmplă deseori, răspunsul va fi de asemenea: „O, Doamne, mi-e teamă că nu sunt vrednic de încrederea Ta”. Această frică este bineînţeles ea însăşi parte integrantă a sârguinţei şi iubirii cuiva şi prin urmare este folositoare în guvernarea de sine care previne abuzul de putere. Din acest motiv ea nu trebuie lăsată la o parte; dar nu trebuie să fie atât de uriaşă încât să oprească o persoană să ia în seamă chemarea graţiei şi să-şi asume puterea de care este capabilă. Cei care au chemarea graţiei pot să se lupte ani de zile cu frica lor înainte de a putea să o depăşească şi să-şi accepte propria evlavie. Când această frică şi senzaţie de nevrednicie sunt atât de mari încât să oprească asumarea puterii, este vorba de o problemă nevrotică, ce ar putea deveni problema centrală în psihoterapia cuiva.

Dar pentru mulţi oameni frica nu de faptul că ar putea abuza de putere reprezintă problema principală în rezistenţa lor la graţie. Nu partea din maxima Sfântului Augustin cu „fă ce vrei” este indigestă pentru ei, ci partea cu „fii sârguincios”. Mulţi dintre noi sunt precum copiii sau adolescenţii; credem că libertatea şi puterea adultului ni se cuvine, dar nu prea avem apetit pentru responsabilitatea şi disciplina de sine a adultului. Aşa cum ne simţim oprimaţi de către părinţii noştri – sau de către societate sau soartă – la fel avem nevoie de puteri deasupra noastră pe care să dăm vina pentru condiţia în care ne aflăm. A ne ridica până la poziţia unei asemenea puteri, în care să nu avem pe cine da vina în afară de noi înşine, reprezintă o stare de lucruri care provoacă frică. Aşa cum am menţionat deja, dacă Dumnezeu nu ar fi cu noi în această poziţie înaltă, am fi îngroziţi de solitudinea noastră.

Totuşi, mulţi au o capacitate atât de mică de a tolera solitudinea puterii, încât mai degrabă resping prezenţa lui Dumnezeu decât să aibă experienţa lor înşile ca singur căpitan al vasului lor. Mulţi oameni vor pacea fără solitudinea puterii. Şi vor încrederea în sine a adultului fără să trebuiască să se maturizeze.

Am spus în mai multe feluri cât de dificil este să te maturizezi. Foarte puţini păşesc siguri pe ei şi fără şovăială în viaţa de adult, totdeauna doritori de responsabilităţi noi şi mai mari. Mulţi îşi târăsc picioarele şi în fapt nu devin niciodată mai mult decât parţial adulţi, totdeauna dând înapoi de la cerinţele unei maturizări complete. Aşa este şi cu creşterea spirituală, inseparabilă de procesul maturizării psihologice. Chemarea graţiei este în forma sa ultimă o somaţie de a fi una cu Dumnezeu, de a-ţi asuma egalitatea cu Dumnezeu. Prin urmare, este o chemare la maturitate completă. Suntem obişnuiţi să ne imaginăm experienţa convertirii sau a bruştei chemări a graţiei ca pe un fenomen de tipul „O, bucurie!” Din experienţa mea, ea este de multe ori, măcar parţial, un fenomen „O, la naiba!” în momentul în care auzim în cele din urmă chemarea, am putea spune: „O, mulţumesc Doamne!”; sau am putea spune: „O, Doamne, sunt nevrednic” sau am putea spune: „O, Doamne, chiar trebuie?”

Deci faptul că „mulţi sunt chemaţi, dar puţini sunt aleşi” este uşor explicabil în lumina dificultăţilor inerente de a răspunde la chemarea graţiei. Întrebarea cu care am rămas atunci nu este de ce oamenii eşuează în a accepta psihoterapia sau de ce eşuează să beneficieze de ea, chiar când se află în cele mai bune mâini, şi nici de ce oamenii se opun în mod curent graţiei; forţa entropiei face să fie natural faptul de a se comporta astfel. Mai degrabă, întrebarea este opusă: cum de câţiva iau în seamă chemarea, care este atât de dificilă? Ce-i distinge pe aceşti

câţiva de cei mulţi? Nu pot să răspund la această întrebare. Aceşti oameni pot veni cu o formaţie cultă bogată sau cu o formaţie superstiţioasă împovărătoare. Ei pot să fi avut experienţa unor părinţi iubitori, dar e la fel de probabil să fi trăit experienţa unei profunde privări de afecţiunea părintească sau de grija veritabilă. Ei pot intra în psihoterapie din cauza unor dificultăţi minore de adaptare sau cu boli mintale copleşitoare. Pot fi bătrâni sau tineri. Pot lua în seamă brusc chemarea graţiei şi cu aparentă uşurinţă. Sau pot lupta împotriva ei şi o pot blestema, făcându-i loc doar gradual şi dureros, centimetru cu centimetru. Prin urmare, cu experienţa pe care am dobândit-o de-a lungul anilor, am devenit mai puţin selectiv în hotărârea pe cine voi încerca să tratez. îmi cer scuze faţă de cei pe care i-am exclus de la terapie ca rezultat al ignoranţei mele. Am învăţat că în primele stadii ale procesului psihoterapeutic nu am absolut nicio capacitate de a prezice care dintre pacienţii mei nu va reuşi să răspundă la terapie, care va răspunde printr-o creştere semnificativă, totuşi parţială, şi care va creşte miraculos imediat până la starea de graţie. Cristos însuşi a vorbit despre imposibilitatea de a prezice graţia când i-a spus lui Nicodim: „Vântul suflă unde voieşte şi tu auzi glasul lui, dar nu ştii de unde vine şi încotro se duce. Astfel este cu oricine e născut din Duhul.”[46]

După ce am spus atât cât am putut despre fenomenul graţiei, la final nu ne-a rămas decât să recunoaştem natura ei misterioasă.

Întâmpinarea graţiei

Şi suntem iarăşi în faţa unui paradox. De-a lungul acestei cărţi, am scris despre creşterea spirituală ca şi cum ar fi un proces predictibil şi ordonat. Am dat de înţeles că creşterea spirituală poate fi învăţată aşa cum

46 *Ioan* 3, 8.

cineva învaţă pentru doctorat, de exemplu; dacă îţi plăteşti taxele şi munceşti îndeajuns, bineînţeles că vei reuşi să primeşti acest grad academic. Am interpretat spusa lui Cristos „mulţi sunt chemaţi, dar puţini sunt aleşi” ca semnificând faptul că foarte puţini aleg să ia în seamă chemarea graţiei din cauza dificultăţilor ce intervin. Prin această interpretare am indicat că faptul de a fi binecuvântaţi de graţie este o chestiune ce ţine de alegerea noastră. În esenţă, am spus că graţia se câştigă. Şi ştiu că acest lucru este adevărat.

În acelaşi timp, ştiu că de fapt lucrurile nu se întâmplă deloc astfel. Nu noi ajungem la graţie, graţia ajunge la noi. Încercând să obţinem graţia, ea ne-ar putea ocoli. Am putea să nu o căutăm şi totuşi ea să ne găsească. În mod conştient, am putea dori cu aviditate viaţa spirituală, dar să descoperim apoi tot felul de piedici în cale. Sau s-ar putea ca aparent să nu prea avem gust pentru viaţa spirituală şi totuşi să fim viguros chemaţi către ea, în ciuda voinţei noastre. Deşi, la un nivel, noi suntem cei care alegem dacă vom lua în seamă chemarea graţiei, la un altul pare clar că Dumnezeu este cel care face alegerea. Experienţa comună a celor care au atins starea de graţie, cărora „viaţă nouă din ceruri” le-a fost dată, este una de uluire faţă de propria condiţie. Nu simt că ei au fost cei care au câştigat-o. Deşi au o conştientizare realistă asupra bunătăţii naturii lor particulare, ei nu pun natura lor pe seama voinţei proprii. Mai degrabă, simt distinct faptul că bunătatea naturii lor a fost creată de mâini mai înţelepte şi mai iscusite decât ale lor. Cei care sunt mai apropiaţi de graţie sunt cei mai conştienţi de caracterul misterios al darului ce li s-a dat.

Cum vom rezolva acest paradox? Nu o s-o facem. Poate cel mai bun lucru pe care-l putem spune este că, deşi nu putem ajunge prin noi înşine la graţie, putem ca prin voinţă să ne deschidem faţă de miraculoasa ei venire.

Putem să ne pregătim pe noi înşine să fim un teren fertil, un loc bine primitor. Dacă ne putem transforma în indivizi total disciplinaţi, pe de-a-ntregul iubitori, atunci, chiar dacă am fi ignoranţi în ceea ce priveşte teologia şi chiar dacă nu ne-am gândi deloc la Dumnezeu, ne-am pregătit bine pe noi înşine pentru venirea graţiei. Reciproc, studiile de teologie reprezintă o metodă insuficientă de pregătire şi prin ea însăşi, complet nefolositoare. Totuşi, am scris această secţiune deoarece cred că conştientizarea existenţei graţiei poate fi de un considerabil folos pentru cei care au ales să călătorească pe dificila cale a creşterii spirituale. Această conştientizare le va uşura călătoria în cel puţin trei feluri: îi va ajuta să tragă avantajele graţiei de-a lungul drumului, le va da un simţ mai sigur al direcţiei şi le va oferi încurajare.

Paradoxul că alegem graţia şi că suntem aleşi de către gratie este esenţa fenomenului serendipităţii. Serendipitatea a fost definită ca „darul de a găsi lucruri valoroase sau agreabile fără a le căuta”. Buddha a găsit iluminarea doar atunci când a încetat să o caute – când a lăsat-o să vină la el. Pe de altă parte, cine se poate îndoi că eliberarea nu a venit la el anume pentru că şi-a dedicat cel puţin şaisprezece ani căutând-o, şaisprezece ani de pregătire? El a căutat-o şi nu a căutat-o în acelaşi timp. Furiile s-au transformat în Purtătoare ale Graţiei tocmai pentru că Oreste a lucrat pentru a câştiga favoarea zeilor şi în acelaşi timp nu a aşteptat ca zeii să-i netezească drumul. Prin acest amestec paradoxal de a căuta şi de a nu căuta a obţinut el darul serendipităţii şi binecuvântarea graţiei.

Acelaşi fenomen este în mod curent demonstrat de felul în care pacienţii utilizează visele în psihoterapie. Unii pacienţi, conştienţi de faptul că visele conţin răspunsuri la problemele lor, vor căuta cu aviditate aceste răspunsuri printr-un efort deliberat, mecanic şi considerabil,

înregistrând fiecare dintre visele lor complet detaliat şi vor aduce literalmente la şedinţe mormane de vise. Dar visele lor le sunt de puţin ajutor. Într-adevăr, tot acest material cu vise poate fi o piedică pentru terapia lor. Pentru că nu e îndeajuns de mult timp să analizeze toate aceste vise. Pentru că acest voluminos material cu vise poate servi la împiedicarea muncii în domenii mai fructuoase de analiză. Şi pentru că e probabil ca tot acest material să fie foarte obscur. Astfel de pacienţi trebuie să fie învăţaţi să nu mai caute vise, să lase visele să vină la ei, să lase inconştientul să aleagă care din vise trebuie să intre în conştiinţă. Această învăţare poate să fie destul de dificilă ea însăşi, cerând aşa cum se întâmplă ca pacientul să renunţe la un anume control şi să-şi asume o relaţie mai pasivă în mintea lui. Dar odată ce un pacient învaţă să nu facă niciun efort conştient pentru a apuca visele, materialul cu vise amintit descreşte în cantitate, dar creşte dramatic în calitate. Rezultatul este că visele pacientului, aceste daruri din inconştient care acum nu mai sunt căutate – uşurează elegant procesul dorit al vindecării. Dacă privim cealaltă faţă a monedei totuşi, vom vedea că sunt mulţi pacienţi care intră în psihoterapie cu absolut nicio conştientizare sau înţelegere a imensei valori pe care visele o pot avea pentru ei. Prin urmare, ei aruncă din conştiinţă tot materialul visului ca fiind nevaloros şi neimportant. Aceşti pacienţi trebuie mai întâi să fie învăţaţi să-şi amintească visele şi apoi cum să aprecieze şi să perceapă comoara ce zace înăuntrul lor. Pentru a utiliza eficient visele, trebuie să lucrăm pentru a deveni conştienţi de valoarea lor şi pentru a trage avantaje din ele atunci când ajung la noi şi trebuie de asemenea să lucrăm uneori pentru a nu le căuta sau aştepta. Trebuie să le lăsăm să fie adevărate daruri.

Deci aşa stau lucrurile cu graţia. Am văzut deja că visele sunt doar o formă sau o cale prin care ne sunt date darurile graţiei. Aceeaşi abordare paradoxală trebuie

folosită în ceea ce priveşte toate celelalte forme: intuiţii bruşte, premoniţii şi o întreagă serie de evenimente sincronice de serendipitate. Şi faţă de toată iubirea. Oricine vrea să fie iubit. Dar mai întâi trebuie să ne facem pe noi demni de a fi iubiţi. Trebuie să ne pregătim pentru a fi iubiţi. Facem acest lucru devenind noi înşine fiinţe umane iubitoare şi disciplinate. În cazul în care căutăm să fim iubiţi – dacă ne aşteptăm să fim iubiţi – acest lucru nu se poate împlini; vom fi dependenţi şi lacomi şi nu vom iubi veritabil. Dar atunci când ne nutrim pe noi înşine şi pe ceilalţi fără a avea ca preocupare principală obţinerea unei recompense, atunci vom deveni demni de a fi iubiţi, iar răsplata de a fi iubiţi pe care nu am căutat-o ne va găsi ea. Aşa este cu iubirea umană şi aşa este cu iubirea lui Dumnezeu.

Una din intenţiile principale ale acestei secţiuni despre graţie a fost aceea de a-i ajuta pe cei aflaţi pe calea creşterii spirituale să înveţe să aibă competenţa serendipităţii. Să redefinim acum serendipitatea nu ca pe un dar, ci ca pe o capacitate învăţată de a recunoaşte şi de a utiliza darurile graţiei care ne sunt date de dincolo de domeniul voinţei conştiente. Cu această capacitate vom descoperi că dezvoltarea noastră spirituală este îndrumată de o mână invizibilă şi de inimaginabila înţelepciune a lui Dumnezeu cu o infinit mai mare acurateţe decât cea de care e capabilă voinţa noastră conştientă, neajutorată. Îndrumată, călătoria devine mai rapidă.

Într-un fel sau altul, aceste idei au fost stabilite cu mult înainte – de către Buddha, de către Cristos, de către Lao Tzi, printre mulţi alţii. Originalitatea aceste cărţi derivă din faptul că eu am ajuns la aceeaşi înţelegere printr-o cale individuală, ducându-mi viaţa în secolul XX. Dacă ceri o mai mare înţelegere decât cea pe care notele de subsol moderne pot să ţi-o ofere, atunci începe sau întoarce-te la texele antice. Caută o mai mare înţelegere,

dar nu te aştepta la o detaliere mai amplă. Sunt mulţi care datorită pasivităţii, dependenţei, fricii şi lenii vor să li se arate fiecare centimetru din cale şi să li se demonstreze că fiecare pas va fi sigur şi că le merită efortul. Acest lucru nu poate fi făcut. Deoarece călătoria dezvoltării spirituale cere curaj, iniţiativă, independenţă a gândurilor şi a acţiunilor. Deşi vorbele profeţilor şi ajutorul graţiei sunt disponibile, călătoria trebuie însă să fie făcută de unul singur. Niciun învăţător nu te poate duce acolo. Nu există formule prestabilite. Ritualurile sunt doar ajutoare pentru învăţare, ele nu sunt însăşi învăţarea. A mânca hrană organică, a spune cinci *Ave Maria* înainte de micul dejun, rugându-te cu faţa la est sau la vest sau mergând la biserică duminica, toate acestea nu te vor duce la destinaţie. Nu poate fi spus niciun cuvânt, nu poate fi predată nicio învăţătură care să-l elibereze pe călătorul spiritual de necesitatea de a-şi lua singur calea, de a urca cu efort şi angoasă pe propriul drum, trecând prin împrejurările unice ale propriilor lor vieţi până la identificarea sinelui lor individual cu Dumnezeu.

Chiar atunci când înţelegem cu adevărat aceste chestiuni, călătoria creşterii spirituale este încă atât de solitară şi dificilă încât deseori ne descurajăm. Faptul că trăim într-o epocă ştiinţifică, deşi ne este de ajutor în unele aspecte, serveşte pentru unii la cultivarea descurajării. Credem în principiile mecanice ale universului; nu în miracole. Prin ştiinţă, am ajuns să aflăm că sălaşul nostru este o planetă a unei stele printre altele pierdută într-o galaxie. Şi tot aşa cum părem pierduţi în mijlocul enormităţii universului extern, ştiinţa ne face să ne dezvoltăm o imagine despre noi înşine ca fiind neajutoraţi şi guvernaţi de forţe interne ce nu sunt supuse voinţei noastre – de moleculele chimice din creierul nostru şi de conflictele din inconştientul nostru, care ne constrâng să simţim şi să ne comportăm într-un anume fel atunci când

noi nu suntem nici măcar conştienţi de ceea ce facem. Astfel, înlocuirea miturilor umane de informaţiile ştiinţifice ne-a făcut să suferim de un sentiment al lipsei de sens personale. Căci ce semnificaţie posibilă putem avea, ca indivizi sau chiar ca rasă, mişcaţi încolo şi încoace de forţe interne chimice şi psihologice pe care nu le înţelegem, invizibile într-un univers ale cărui dimensiuni sunt atât de largi încât nici chiar ştiinţa nu le poate măsura?

Totuşi, aceeaşi ştiinţă este cea care, într-un anumit fel, m-a ajutat să percep realitatea fenomenului graţiei. Am încercat să transmit această percepţie. Odată ce percepem realitatea graţiei, înţelegerea noastră înşine ca lipsiţi de sens şi insignifianţi este puternic zguduită. Faptul că există dincolo de noi înşine şi de voinţa noastră conştientă o puternică forţă care nutreşte dezvoltarea şi evoluţia este îndeajuns pentru a întoarce pe dos ideea insignifianţei de sine. Existenţa acestei forţe (odată percepută) indică cu incontestabilă siguranţă faptul că dezvoltarea spirituală a omului este de cea mai mare importanţă pentru ceva mai măreţ decât noi înşine. Acest ceva îl numim Dumnezeu. Existenţa graţiei este dovada *prima fade* nu doar a realităţii lui Dumnezeu, dar de asemenea a realităţii că voinţa lui Dumnezeu este devotată creşterii spiritului individual uman. Ceea ce altă dată părea a fi un basm se dovedeşte a fi realitate. Ne trăim vieţile sub privirea lui Dumnezeu, nu la periferia, ci în centrul viziunii Sale, a preocupării Sale. Este probabil că universul aşa cum îl cunoaştem este doar o treaptă către intrarea în împărăţia lui Dumnezeu. Dar nu suntem pierduţi în univers. Din contră, realitatea graţiei indică umanitatea ca fiind centrul universului. Acest timp şi spaţiu există ca noi să călătorim prin el. Atunci când pacienţii mei pierd din vedere semnificaţia pe care o au şi sunt descurajaţi de efortul muncii pe care o facem, le spun uneori că rasa umană este aproape de a face un salt în evoluţia sa. „Dacă vom reuşi

sau nu acest salt”, le spun eu lor, „este responsabilitatea ta personală”. Şi a mea. Universul este această treaptă care a fost pusă pentru a ne pregăti o cale. Dar noi înşine trebuie să păşim peste ea unul câte unul. Prin graţie, suntem ajutaţi să nu eşuăm. Şi prin graţie ştim că suntem bine veniţi. Ce putem cere mai mult?

Cuvânt de încheiere

De la prima publicare a cărţii, am fost îndeajuns de norocos să primesc multe scrisori de la cititorii cărţii *Drumul către tine însuţi.* Au fost scrisori extraordinare. Inteligente şi bine articulate fără excepţie, ele au fost de asemenea extrem de iubitoare, în semn de apreciere, multe dintre ele conţineau şi daruri: poezii potrivite, citate folositoare din alţi autori, grăunţe de înţelepciune şi povestiri din experienţa personală. Aceste scrisori mi-au îmbogăţit viaţa. A devenit clar pentru mine că există o întreagă reţea – mult mai vastă decât am îndrăznit să cred – de oameni din toată ţara care au plecat de la lungi distanţe pe drumul puţin bătut al creşterii spirituale. Ei mi-au mulţumit că am diminuat senzaţia lor de solitudine în această călătorie. Le mulţumesc că mi-au făcut acelaşi serviciu.

Câţiva cititori m-au întrebat despre credinţa mea în eficacitatea psihoterapiei. Le-am sugerat că, în ce priveşte competenţa, psihoterapeuţii sunt foarte diferiţi. Dar continuu să cred că majoritatea celor care nu au reuşit să beneficieze de munca cu un terapeut competent li s-a întâmplat astfel din cauza lipsei de apetit sau de voinţă în ceea ce priveşte rigorile muncii. Totuşi, am neglijat să specific că o mică minoritate de oameni – poate cinci procente – au probleme psihiatrice de o asemenea natură încât nu răspund la psihoterapie, ea putând chiar să le înrăutăţească situaţia prin profunda introspecţie implicată.

Oricine a reuşit să citească şi să înţeleagă într-o

oarecare măsură această carte este foarte puţin probabil să aparţină acelor cinci la sută. Şi, în orice caz, ţine de responsabilitatea unui terapeut competent să discearnă cu grijă şi uneori în mod gradual care pacienţi nu ar trebui să intre în munca psihanalitică şi să-i conducă spre alte forme de tratament, care le pot fi cu adevărat benefice. Dar cine este un psihoterapeut competent? Mai mulţi cititori ai cărţii *Drumul către tine însuţi* care au mers în direcţia căutării de psihoterapie mi-au scris pentru a mă întreba cum poate fi ales terapeutul potrivit, distingând între unul competent şi unul incompetent. Primul meu sfat este acela de a lua lucrurile în serios. Este una dintre cele mai importante decizii pe care le iei în viaţă. Psihoterapia este o investiţie majoră, nu doar de bani, ci mai mult, de timp valoros şi energie. Este ceea ce agenţii de bursă numesc o investiţie cu risc înalt. Dacă alegerea este potrivită, vei fi răsplătit mărinimos în dividende spirituale la care nici măcar n-ai visat. Deşi probabil n-o să fii vătămat, dacă faci totuşi o alegere greşită, îţi vei irosi totuşi mulţi bani, timp şi energie valoroase pe care le-ai depus acolo.

Deci nu ezita să investeşti. Şi nu ezita să ai încredere în sentimentele şi intuiţia ta. De obicei, după o singură întâlnire cu un terapeut, vei putea să-ţi dai seama dacă „vibraţiile" resimţite au fost bune sau rele. Dacă vibraţiile au fost rele, plăteşte-ţi taxa pentru o singură şedinţă şi du-te la altul. Astfel de sentimente sunt de obicei intangibile, dar ele pot emana din mici indicii tangibile. La vremea când am început terapia în 1966, eram foarte preocupat şi critic faţă de moralitatea implicării Americii în războiul din Vietnam. În camera de aşteptare a terapeutului meu, erau exemplare din *Ramparts* şi din *New York Review of Books,* amândouă reviste liberale cu o politică editorială anti-război. Am început să resimt vibraţii bune înainte chiar de a da ochii cu el.

Dar mai important decât înclinaţiile politice ale

terapeutului, sexul sau vârsta lui este dacă el sau ea este o persoană plină de o grijă veritabilă. Acest lucru poate fi de asemenea deseori simţit repede, deşi terapeutul n-ar trebui să se năpustească asupra ta cu asigurări pline de bunătate şi angajamente bruşte. Dacă terapeuţii sunt oameni cărora le pasă, ei vor fi de asemenea prudenţi, disciplinaţi şi de obicei rezervaţi, dar ar trebui să fie posibil ca tu să intuieşti dacă rezerva ascunde căldură sau răceală.

Din moment ce terapeuţii te intervievează pentru a vedea dacă te vor ca pacient, este perfect normal ca şi tu să-i intervievezi la rândul tău. Dacă este relevant pentru tine, nu te abţine să întrebi care sunt sentimentele terapeutului despre chestiuni cum ar fi emanciparea femeii, homosexualitate sau religie. Eşti îndreptăţit la răspunsuri oneste, deschise şi atente, în ceea ce priveşte alte tipuri de întrebări – precum cât de mult va ar putea dura terapia şi dacă mâncărimea ta de piele este psihosomatică, de obicei e mai bine să te încrezi în terapeutul care spune că nu ştie. În fapt, oamenii pregătiţi şi de succes în profesia lor care-şi admit propria ignoranţă sunt în general cei mai buni experţi şi mai demni de încredere.

Iscusinţa unui terapeut are puţină legătură cu recomandările pe care le are. Iubirea, curajul şi înţelepciunea nu pot fi certificate de gradele academice. De exemplu, psihiatrii „acreditaţi”, terapeuţi cu multe scrisori de acreditare, au avut parte de o instrucţie suficient de riguroasă pentru a fi relativ sigur că nu ai să cazi în mâinile unui şarlatan. Dar un psihiatru nu este în mod necesar un terapeut mai bun decât un psiholog, un asistent social sau un preot – sau măcar la fel de bun. Într-adevăr, doi dintre cei mai mari terapeuţi pe care i-am cunoscut nu au absolvit niciodată o facultate. Vorbele de la om la om sunt deseori cea mai bună cale pentru a începe

căutarea unui psihoterapeut. Dacă aveţi prieteni pe care-i respectaţi, care sunt mulţumiţi de serviciile unui terapeut particular, de ce să nu începeţi cu această recomandare? O altă cale, în mod particular indicată, în cazul în care simptomele sunt grave sau aveţi şi dificultăţi fizice, ar fi aceea de a începe cu un psihiatru. În virtutea instrucţiei lor medicale, psihiatrii sunt de obicei cei mai scumpi terapeuţi, dar sunt şi cei care se află în cea mai bună poziţie pentru a înţelege din toate unghiurile situaţia în care vă aflaţi. La sfârşitul unei ore, după ce psihiatrul a avut şansa de a afla dimensiunile problemei voastre, puteţi să-i cereţi să vă recomande un terapeut mai puţin scump, dacă acest lucru este potrivit. Cei mai buni psihiatri vor fi de obicei destul de dispuşi să vă spună ce practicanţi în afară de medicii din comunitatea medicală sunt în mod special competenţi. Bineînţeles, dacă faţă de doctor resimţiţi vibraţii bune, iar el este dispus să vă ia ca pacient, vă puteţi încrede în el.

Dacă sunteţi strâmtoraţi financiar şi nu aveţi asigurare medicală care să acopere costurile unei psihoterapii ca pacient neinternat, singura opţiune pe care o aveţi este de a căuta asistenţă la un spital de stat cu secţie psihiatrică sau la o clinică de sănătate mintală. Va fi stabilită o taxă în acord cu mijloacele de care dispuneţi şi veţi fi destul de asiguraţi că nu veţi cădea în mâinile unui escroc. Pe de altă parte, psihoterapia în clinici tinde să fie superficială, iar capacitatea voastră de a alege propriul terapist poate fi destul de limitată. Totuşi, deseori funcţionează destul de bine.

Aceste scurte îndrumări probabil că n-au fost atât de precise pe cât ar fi dorit cititorii. Dar mesajul principal este că din moment ce psihoterapia necesită o relaţie intensă şi intimă din punct de vedere psihologic între două fiinţe umane, nimic nu vă poate elibera de responsabilitatea de a alege personal acea fiinţă umană în

care să aveţi încredere ca îndrumător. Cel mai bun terapeut pentru cineva poate să nu fie cel mai bun pentru altcineva. Fiecare persoană, terapeutul sau pacientul, este unică şi trebuie să vă bazaţi pe propria judecată intuitivă unică. Pentru că există unele riscuri, vă doresc noroc. Şi pentru că actul de intra în psihoterapie cu tot ceea ce implică ea este un act de curaj, aveţi admiraţia mea.

Martie 1979
M. Scott Peck
Bliss Road
New Preston, Conn. 06777